# club alpin français

fédération française des clubs alpins et de montagne

## Cannes - Côte d'Azur



*Programme*

# 2014




# Cannes - Côte d'Azur

Notre adresse : 87, Boulevard Carnot . 06400 Cannes

Téléphone : 04.93.68.46.17

Notre site : www.clubalpin-cannes.com
Courriel : infos@clubalpin-cannes.com

# Programme 2013 - 2014

Alpinisme page 08
Descente de Canyon page 40
Escalade page 24
Marche Nordique page 23
Randonnée Page 12
Raquettes page 12
Ski-Alpinisme page 32
Ski de Fond page 23
Vélo de Montagne page 49
Via Ferrata Page 22

# Bienvenue

**Au Club Alpin Français Cannes Côte d'Azur**

**Découvrez le Club Alpin Français.**

La Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne comprend de nombreux clubs à travers toute la France, tous animés par des amoureux de la montagne souhaitant vous faire partager leur passion.

Nous sommes l'un de ces clubs et nous vous attendons pour vous faire découvrir la Montagne en partageant nos valeurs et notre éthique.

Notre Club est ouvert à tous.

Pour participer à nos sorties, il faut être membre du Club, à jour de cotisation. Vous avez aussi la possibilité de découvrir le Club sur le terrain en souscrivant pour quelques euros une carte découverte qui vous donnera momentanément l'essentiel des droits d'un membre titulaire.



Votre adhésion annuelle vous donnera en outre droit à une réduction de 50% sur la nuitée dans les refuges du CAF et certains refuges à l'étranger, une assurance particulièrement adaptée à la pratique de la montagne, donne aussi accès à toutes les activités organisées par les autres clubs FFCAM

N'hésitez pas à nous rendre visite lors de nos permanences pour toute information complémentaire.

**Permanences :**

| | | |
|---|---|---|
| **au siège du club** | Les lundis | de 17h à 18h30 |
| 87, boulevard Carnot | Les mardis | de 18h à 19h00 |
| Immeuble le Vauban | Les mercredis | de 18h à 20h00 |
| 06400 Cannes | Les jeudis | de 18h à 20h00 |

## Le comité directeur

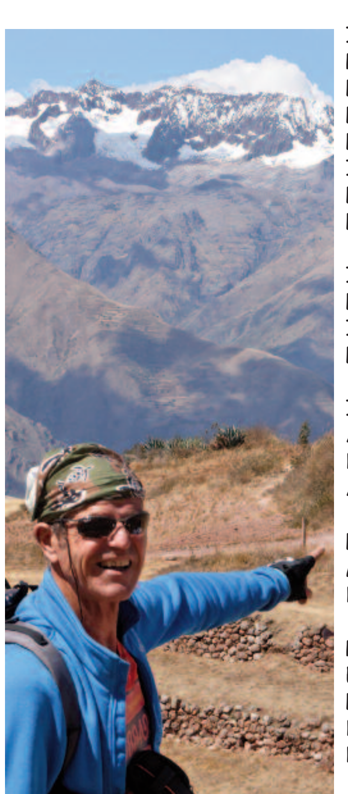
| | |
|---|---|
| Président : | Anseeuw Michel |
| Vice-Président responsable des activités : | Baconnet Michel |
| Vice-président secrétaire général: | Louviot Christian |
| Trésorier : | Bernard Christian |
| Trésorier adjoint: | Mangiarotti Maurice |
| Secrétariat : | Castelli Gilbert |
| Gestion des effectifs : | Nadine Calvignac |

Membres du comité directeur :

| | | |
|---|---|---|
| Chapeau Joseph | Bonopéra Rémi | Bovis Sébastien |
| De Santis Chantal | Dreux Alain | Duperche Michel |
| Galiani Marie Christine | Laval Didier | Maury Olivier |
| Simondi Serge | | |



## Le mot du président



Tempus Fugit (La fuite du temps)

Il y a le temps que nous patientons pour partir en montagne
Passer le temps à préparer sa prochaine sortie
Le temps qu'il va faire pour le prochain week end ?
Le temps que nous mettrons pour gravir un sommet
Le temps qui se gâte ?
Il est temps de rebrousser chemin avant le gros temps
Le temps d'avoir passé des bons moments avec les amis
Le temps du souvenir de cette belle journée

Il y a aussi le temps qui passe trop vite
Les années passent en même temps
Il ne faut pas perdre du temps
La jeunesse n'a qu'un temps

Il est grand temps
Après avoir fait son temps
De penser de temps en temps
Aux temps de la relève

Laissons les jeunes d'être de leurs temps
Mais passons leur notre message qu'il est temps
De penser aux temps futurs de notre club

Pour assurer la continuité de notre dynamisme
Elle nécessite un peu d'investissement de chacun
La transmission de nos connaissances de la Montagne
De nos valeurs fondamentales de montagnards
De notre culture de la montagne

Il est temps de vous souhaitez une belle saison en montagne

**Michel Anseeuw**

# Tarifs Cotisations annuelles 2014

## COTISATIONS 2014

L'adhésion ou son renouvellement prend effet dès le versement de la cotisation et cesse le 30 septembre 2014 à minuit, la couverture d'assurance (*) reste acquise jusqu'au 31 octobre 2014

| Cat. | Conditions au 1 janvier 2014 | Tarif |
|---|---|---|
| **T1-** | 25 ans ou plus (1) | 102,60 € |
| **J1-** | 18 à 24 ans (2) | 85,40 € |
| **J2-** | Moins de 18 ans (3) | 66,30 € |
| **C1-** | Conjoint de membre | 78,30 € |
| **E1-** | Enfant ou petit-enfant de membre de 18 à 24 ans (2) | 63,00 € |
| **E2-** | Enfant ou petit-enfant de membre moins de 18 ans (3) | 46,00 € |
| **A1-** | Plus de 65 ans né (e) avant le 01/01/48 (4) | 83,50 € |
| **S -** | Guides SNGE - accompagnateur montagne - BE escalade & Canyon | 94,50 € |

En option la revue " La Montagne " dont la résidence est en France .................... 17,00€
dont la résidence est à l'étranger .................. 22,00€



(1) né (e) avant le 01/01/90
(2) né (e) le 01/01/90 ou après mais avant le 01/01/96
(3) né (e) le 01/01/96 ou après
(4) Cafiste depuis plus de 10 ans sans interruption et inscrit avant le 01/09/2004

(*) L'assurance proposée par le Club Alpin comprend d'une part l'Assurance Responsabilité Civile, qui est obligatoire, et d'autre part l'Assurance de personne, qui est facultative (²) et qui regroupe l'individuelle accident, les frais médicaux, le capital décès, **l'assistance rapatriement et les frais de recherche**. L'adhérent qui ne souhaite pas l'assurance facultative devra en déduire le montant, soit 22,50 € .

(²) Options supplémentaires en complément de l'assurance de personne (facultatives):
seul l'adhérent qui a pris l'assurance de personne France Union Européenne/Maroc et assistance peut souscrire l'extension « Monde entier » ................................................ + 77,00 €
Individuelle accident renforcée .............................................................. + 30,00 €
Individuelle accident renforcée (bénévoles)................................................ + 20,50 €

## CARTE DECOUVERTE

Elle vous permet, pour une somme modique, de découvrir les différentes activités du Club Alpin Cannes Côte d'Azur. Trois types de cartes sont prévues :
Pour 1 journée ( 5€ ) - pour 2 journées consécutives (9 € ) ou pour 3 journées consécutives (15 €)
Une même personne ne pouvant bénéficier que d'un total maximum de 3 jours pour l'utilisation cette carte.

# Notre site Internet

## www.clubalpin-cannes.com

Mode d'emploi

Nous nous efforçons de mettre à jour notre site régulièrement. Outre les récits et photos qui vous transporteront en un clic, pendant quelques instants ou plus, dans l'univers de la montagne, vous découvrirez aussi les dernières informations concernant nos activités. Vous pourrez nous soumettre vos plus belles photos avec un petit texte à l'adresse du Webmaster (se trouvant dans le dernier onglet de notre site) afin de partager vos moments de rêves ...

Le forum vous est ouvert pour toutes vos suggestions, échanges d'idées, recherche d'un partenaire pour une sortie ou faire partager une splendide course ou un itinéraire inédit. Pour cela, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique «s'inscrire» située en haut à droite de la page du forum, après réception d'un mail de confirmation, vous serez en mesure de déposer vos messages et de recevoir des messages d'informations provenant du forum concernant les activités du club

Les programmes, donnés à titre indicatif sont actualisés régulièrement sur le site Internet du club ainsi que dans le forum (à consulter régulièrement).

Vous désirez avoir des renseignements ou effectuer une inscription pour une sortie, voici les adresses Mèls par activités :

| | |
|---|---|
| - **Alpinisme**- | alpinisme@clubalpin-cannes.com |
| - **Descente de Canyon** | canyon@clubalpin-cannes.com |
| - **Escalade** | escalade@clubalpin-cannes.com |
| - **Ecole d'escalade jeunes** | ecole-escalade-jeunes@clubalpin-cannes.com |
| - **Multiactivités et marche Nordique** | multiactivites@clubalpin-cannes.com |
| - **Randonnée** | randonnee@clubalpin-cannes.com |
| - **Randonnée du mercredi** | randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com |
| - **Ski-Alpinisme** | ski.alpinisme@clubalpin-cannes.com |
| - **Vélo de Montagne -VTT** | vtt@clubalpin-cannes.com |
| - **Via Ferrata** | via.ferrata@clubalpin-cannes.com |
| - **Informations générales du club** | infos@clubalpin-cannes.com |

PROGRAMME

# Alpinisme

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

**Président de la commission** : Rémi Bonopéra

**Initiateurs alpinisme** :

Michel Baconnet - *michel.baconnet@free.fr*
Rémi Bonopéra - remi.bonopera@orange.fr
Isabelle Brousse - *i.brousse1@free.f*
Jean-Michel Clausse - *jean-michel.clausse@obs-azur.fr*
Jean-Sébastien Giai - *jsgiai@yahoo.fr*
Sylvain Rebours - *srebours@yahoo.fr*

**Stagiaires initiateurs alpinisme :**

Guilhem Bourjade
Stéphane Roche

**Encadrants :**

Gérard Allemoz
Olivier Maury
Nicolas Roirand

L'alpinisme, pourquoi ? Peut être comme le disait Gaston Rébuffat, pour "Conduire son corps là où un jour ses yeux ont regardé..."

Au Club Alpin Français, l'alpinisme est avant tout une école d'autonomie et de responsabilisation car ce sport requiert des savoir-faire multiples. Les initiateurs se feront un plaisir de vous les transmettre afin de vous faire évoluer en toute sécurité et devenir à votre tour initiateur.
Des journées, des WE et des séjours sont organisés suivant le calendrier ci-dessous. Des sorties supplémentaires seront organisées via le forum internet du club. En fonction de la météo ou d'imprévus, le programme sera susceptible d'être modifié.




Pour participer aux sorties et aux séjours, n'hésitez pas à nous contacter. Nous vous indiquerons les moyens d'aborder au mieux cette activité.
Le responsable de la sortie se garde le droit de refuser les participants qui ne respecteraient pas les consignes de sécurité.

| Date | Activité |
|---|---|
| **2013** | |
| Dimanche 13 Octobre 2013 | Initiation grande voie TA - Le Perthus |
| **2014** | |
| Dimanche 05 Janvier | Initiation cascade de glace |
| 18 au 20 Janvier | Séjours cascade dans le Briançonnais |
| 08 au 11 Février | Séjour cascade en val d'Aoste |
| **Mars** | Tavel (couloir en Y) |
| | Couloir oublié (Poncet) |
| | Diagonale du Poncet |
| **Juillet** | Stage escalade montagne en juillet (Sylvain) |
| | Initiation arête de la Madone de Fenestre (Grand Cayre) |
| | Arête sud de la pointe André |
| **Août** | Stage alpinisme en août du lundi 11 au samedi 16 août organisé par Rémi Bonopéra |
| | Corno Stella — Pilier sud de la pointe André |
| | Giegn, dièdre Vernet ou Charignon (sur 2 jours) |

Pour tout renseignement supplémentaire sur les programmes, pensez à consulter notre forum.

# Escalade Jeunes
## Initiation grandes voies- Verdon 15 et 16 juin 2013

Après les cours au mur d'escalade, les falaises en site naturel, ce sont pour les jeunes de l'école d'escalade la découverte des Gorges du Verdon et leurs falaises de 200 à 300 mètres de haut.
L'initiation aux grandes voies commence par une descente dans les gorges soit par un cheminement délicat, soit par une descente en rappel. L'émotion est grande pour les enfants, mais ils sont réceptifs aux techniques de sécurité et avides de découvertes.
Pour Charlotte, 13 ans, et Ugo, 14 ans, la première voie, l'Herbetto, sera très longue avec une douzaine de relais et la soif qui nous tenaille après avoir épuisé les réserves.
De retour au camping où Armelle et Frédérique ont préparé les tentes et le repas du soir, les jeunes trouvent encore la force de faire du volley-ball et autres jeux.
Le lendemain c'est la descente en rappel où là aussi tout est à apprendre. La voie Bivana-Maline, d'une difficulté de 5C+ est plus dure que celle de la veille, mais l'escalade y est très belle et les jeunes qui ont déjà une maîtrise technique s'en sortent très bien.
Le groupe des plus grands avec Thierry et Mariane s'entrainent dans des voies encore plus dures.
Commentaires de Charlotte : quand reviendrons nous dans cet endroit merveilleux.

Michel



Ugo Michel Charlotte

## Séjour dans les Vosges – du 13 au 20 juin 2013 : Ressenti d'une participante

Images des Vosges au printemps :
une palette de verts,
vert cendré des feuillus,
vert opaque des sapins et épicéas…
une forêt silencieuse, entrouverte sur le ciel,
de hautes futaies où se gravent
les troncs longilignes,
écorces noueuses,
marquetterie de branches...






Nous avons cheminé
sur des sentiers graveleux et bombés
humant l'air des sous bois
étonnés de ce dédale de pierres moussues,
de fougères, d'ombelles.

Parfois notre regard s'évadait au loin
vers les vallées étroites, sinueuses,
le cheminement des villages
et leurs clochers altiers.

Il y avait aussi la panoplie des lacs,
bleus sombres, teintés de verts,
enluminés par des transparences de lumière..
et ces tourbières agrémentées
du blanc cotonneux des linaigrettes

Plus haut étaient les Hautes Chaumes
ballons et croupes herbeuses
bordés de ravines et falaises
où le vent furieux vint nous agresser
au milieu d'un parterre de violettes, anémones
et autres fleurs et arbustes graciles.








Quelques mots sur les masses opulentes
tachetées de blanc et de noir
les vaches vosgiennes,
sur les courses folles des chamois,
apeurés par nos voix,
ou se terrant dans le frais d'un névé.

Des cheminements dans la boue
il y en eut...
navigation incertaine, en rond
autour du Grand Ballon
saute-mouton sur barbelés,
balisages absents et regroupements.

Ce fut une semaine de bonheur
à parcourir ces vastes espaces,
merci à vous, qui avez repéré, construit,
puis guidé si efficacement nos pas
Christian ,Jo ,Josette  et Michel
Merci enfin  à tous
pour la bonne humeur et
la convivialité que nous avons partagées

Claude



# Randonnée

**Les randonnées collectives au sein du Club se pratiquent dans le cadre :**

- de sorties d'une seule journée (mercredi, samedi, dimanche, jour férié)
- de sorties de week-end (2 ou 3 jours)
- de séjours d'une semaine  ou plus.

Elles sont encadrées par des initiateurs bénévoles qui ont tous reçu une formation adaptée leur permettant de faire découvrir en sécurité à toute personne valide les joies de la montagne.

**Président de la commission randonnée :** Joseph Chapeau

Responsable des sorties du mercredi : Christian Louviot
Du samedi : Michel Delhaye
Du dimanche : Alain Dreux

**Les Initiateurs :**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Claude Bertrand | Nadine Calvignac | Joseph Chapeau | Michel Delhaye |
| Alain Dreux | Michel Duperche | Sylvie Ego | Yolaine Fleury |
| Luc Forest | Marcel Fouquet | Joseph Lanzo | Josette Lanzo |
| Michel Levet | Christian Louviot | Remi Stagliano | Solange Vicchi |



Les temps évoluant, notre présence à la permanence du vendredi soir est de plus en plus difficile à assurer et nous nous devons de trouver une autre solution...

Après réflexions nous vous proposons pour tous renseignements de vous déplacer ou d'appeler au club le lundi soir lors de la permanence de ce jour, et pour toutes inscriptions d'utiliser tous les moyens actuels tel-que : téléphone, courriel, forum,...

Chaque lundi soir : il vous sera fourni le nom des cadres organisant les sorties du W.E. de la fin de semaine en cours, renseignements aussi fournis (chaque semaine) sur notre site Internet dans l'onglet « FORUM » rubrique « rando alpine ».

LE FORUM :

Un nouvel index spécifique à la randonnée "randonnée alpine" est à votre disposition pour une bonne relation, établir votre choix et une information en continu...

Les temps changent, avec cet outil formidable "Internet" nous pensons vous aider dans votre information et parfaire vos choix de décision au plus prés de la réalité pour une bonne sortie randonnée.

Vos initiateurs ont donc pris l'engagement de venir chez vous par cet intermédiaire régulièrement chaque semaine pour toute info concernant la randonnée.

**Sorties Raquettes**

En période hivernale, parallèlement aux randos pédestres, des sorties raquettes seront réalisées le mercredi (sous réserve de neige suffisante). Les sorties se feront dans des secteurs ne comportant pas de risques d'avalanches, à des dates qui seront arrêtées une semaine à l'avance, en fonction de l'enneigement. Le caractère d'initiation et de formation sera maintenu.

LES RANDONNÉES D'UNE JOURNÉE

# Mercredi

Permanences les lundis de 17h à 18h30

## Le mercredi il y a toujours une randonnée qui vous convient ...

Le programme annuel des sorties du mercredi propose pour chaque semaine de l'année un lieu de destination pour randonner. Mais de fait pour chaque sortie ce sont 4 randonnées distinctes qui sont offertes.
En effet 4 groupes, généralement encadrés chacun par deux initiateurs, seront constitués en arrivant sur le terrain; chaque participant choisit le groupe le mieux adapté à sa condition et à ses désirs d'effort physique et ou de contemplation de la nature. Ce choix se fait à partir des informations communiquées dans le car ou mieux à partir des plans de marche établis par les initiateurs responsables et diffusés par internet la veille de la sortie.

Pour permettre un étalement de ces randonnées dans l'échelle des difficultés, les initiateurs préparent leurs randonnées en respectant pour chaque groupe les plafonds ci-après :

**Groupe 1** :
Les bons marcheurs
Dénivelée maximale : 1250m, durée maximale hors pauses 6 heures.
**Groupe 2** :
Les marcheurs moyens
Dénivelée maximale : 1000m, durée maximale hors pause 6 heures.
**Groupe 3** :
Les débutants et ceux qui aiment adopter un rythme « cool »
Dénivelée maximale : 750m, durée maximale hors pause 5 heures.
**Groupe 4** :
Les promeneurs plus intéressés par la contemplation du paysage que par la performance
Dénivelée maximale : 500m, durée maximale hors pause 4 à 5 heures

Amoureux de la montagne, il y a donc toujours une randonnée qui vous convient, soyez nombreux à nous rejoindre.

**Permanence et inscriptions** :
La permanence pour inscription a lieu de 17 à 19h. Téléphoner pour cela dans le créneau 17 - 18h30. En fait la majorité des inscriptions se fait lors de la randonnée précédente.
ou par courriel : randonnee-mercredi@clubalpin-cannes.com

**Acheminement sur le terrain** :
En car pour un forfait actuel de 15 €. Départ de Cannes La Bocca, avenue Coubertin face à la piscine municipale, horaires pages suivantes.

# Randonnée

PROGRAMME DU MERCREDI

| Dép | Cannes | Lieu départ rando | Randonnée | Secteur | Carte |
|---|---|---|---|---|---|
| **Janvier** | | | | | |
| 08/1 | 07h00 | La Môle ou Collobrières | Chartreuse de la Verne | Dept du Var | 3544OT & 3545OT |
| 15/1 | 07h00 | Puget-Théniers | Plateau de Dina & Montagne de Mairola | Moyen Var | 3641OT |
| 22/1 | 07h00 | Torria ou Chiusanico | Mont Torre | San Remo Imperia | IGC 14 & 15 |
| 29/1 | 07h00 | La Roquebrussanne | Montagne de la Loube | Dept du VAR | 3345OT |
| **Février** | | | | | |
| 05/2 | 07h00 | Cotignac | Les Bessillons | Dept du VAR | 3443OT |
| 12/2 | 07h00 | Gourdon | Plateau de Cavillore | AR pays grassois | 3643ET |
| 19/2 | 07h00 | Monti | Traversée Monti-Sospel AR | Pays Mentonnais | 3741ET & 3742OT |
| 26/2 | 07h00 | Bagnols-en-Forêt | Les Gorges du Blavet | Dept du VAR | 3544ET |
| **Mars** | | | | | |
| 05/3 | 07h00 | Séranon | Bauroux | AR pays grassois | 3542ET |
| 12/3 | 07h00 | Airole | Traversée de la Roya à la Nervia | Italie | ASF 1 |
| 19/3 | 07h00 | Col du Castillon | Mont Méras | AR pays Mentonnais | 3741ET |
| 26/3 | 07h00 | Marseille (La Treille) | Les Sentiers de Pagnol | Dept Bouches du Rhône | 3245ET |
| **Avril** | | | | | |
| 02/4 | 07h00 | Roquesteron | Bau de l'Arc | Vallée de l'Estéron | 3642ET |
| 09/4 | 07h00 | Séranon | Montagne de Lachens | AR pays grassois | 3542ET & 3543OT |
| 16/4 | 07h00 | Sospel | Bandita de Barrins | AR pays Mentonnais | 3741ET |
| 23/4 | 07h00 | Route Saint-Auban-Le Mas | L'Arpille | Haute Vallée de l'Estéron | 3542ET |
| 30/4 | 07h00 | Col de la Couillole | Lauvet d'Ilonse | Haut Cians | 3641ET |
| **Mai** | | | | | |
| 07/5 | 07h00 | La Garde (04) | Crête du Teillon | Est de Castellane | 3542OT |
| 14/5 | 07h00 | | Pique-Nique | | |
| 21/5 | 06h30 | Daluis | Tête de Pibossan | Haute vallée du Var | 3540ET |
| 28/5 | 06h30 | Péone | Crête de Septenne & Montagne de l'Estrop | Haute vallée du Var | 3540ET |
| **Juin** | | | | | |
| 04/6 | 06h30 | Tende-Lac des Mesches | Pointe de la Corne de Bouc | Haute Roya | 3841OT |
| 11/6 | 06h30 | Moulinet - Cabane de Tueis | Cime du Diable | Gordolasque et Merveilles | 3741OT |
| 18/6 | 06h30 | Saint-Dalmas-le Selvage | Cime de la Plate | Haute-Tinée | 3639OT |
| 25/6 | 06h30 | Beuil - Pont de Cougne | Les Portes de Langon | Haut Cians | 3640OT |

## RANDONNÉE D'UNE JOURNÉE

Permanences les lundis de 17h à 18h30

| Dép | Cannes | Lieu départ rando | Randonnée | Secteur | Carte |
|---|---|---|---|---|---|
| **Juillet** | | | | | |
| 2/7 | 06h30 | Camp des Fourches | Sommet de l'Enchastraye | Haute-Tinée | 3639OT |
| 09/7 | 06h30 | Madone de Fenestre | Mont Ponset | Vallée de la Vésubie | 3741OT |
| 16/7 | 06h30 | Parking de Salèse | Cime de Rogué | Vallée de la Vésubie | 3741OT |
| 23/7 | 06h30 | Saint Grat | Pas de l'Arpette & Pas du Trem | Vallon de la Gordolasque | 3741OT |
| 30/7 | 06h30 | Madone de Fenestre | Balcons de Gélas | Vallée de la Vésubie | 3741OT |
| **Août** | | | | | |
| 6/8 | 06h30 | Le Pra | Lacs de Vens | Haute-Tinée | 3639OT |
| 13/8 | 06h30 | Tende-Castérino | Mont Sainte Marie | Vallée de la Roya | 3841OT |
| 20/8 | 06h30 | Isola 2000 | Mont Malinvern | Haute-Tinée | 3640OT |
| 27/8 | 06h30 | Vacherie du Boréon | Les Lacs Bessons | Vallée de la Vésubie | 3741OT |
| **Septembre** | | | | | |
| 03/9 | 06h30 | Notre Dame des Fontaines | Cime de Marta | Vallée de la Roya | 3841OT |
| 10/9 | 06h30 | Retenue du Boréon | Lac du Mercantour | Vallée de la Vésubie | 3741OT |
| 17/9 | 06h30 | Chastillon - route d'Isola 2000 | Les lacs Lausfer | Haute-Tinée | 3640ET |
| 24/9 | 06h30 | Tende - Viévola | Les Forts de Tende | Vallée de la Roya | 3841OT |
| **Octobre** | | | | | |
| 01/10 | 07h00 | Péone | Tête de Méric | Haute vallée du Var | 3540ET |
| 8/10 | 07h00 | Marseille-Callelongue | Les Calanques de Marseille | Bouches du Rhône | 3145ET |
| 15/10 | 07h00 | Bousiéyas | Crête de la Blanche | Haute-Tinée | 3639OT |
| 22/10 | 07h00 | Toudon | Le Mont Brune | Vallée de l'Estéron | 3642ET |
| 29/10 | 07h00 | Annot 04 | Le Puy de Rent | Vallée du Verdon | 3541OT |
| **Novembre** | | | | | |
| 05/11 | 07h00 | Olivetta - Italie | Le Gramondo | AR Pays Mentonnais | 3741ET |
| 12/11 | 07h00 | Mazaugues 83 | Le Mourré d'Agnis | Dept du Var | 3345OT |
| 19/11 | 07h00 | | Repas annuel | | |
| 26/11 | 07h00 | Roquebillière | Tête de Siruol | Vallée de la Vésubie | 3741OT |
| **Décembre** | | | | | |
| 03/12 | 07h00 | Bouyon | L'Estellier | Vallée de l'Estéron | 3642ET |
| 10/12 | 07h00 | Lucéram | Les crêtes de Lucéram | AR Pays Niçois | 3741ET |
| 17/12 | 07h00 | Bramafan | Pic de Courmettes & Puy de Tourrettes | AR Pays Grassois | 3643ET |
| | | | Joyeuses Fêtes | | |

# Randonnée

PROGRAMME DU SAMEDI

## Inscriptions :

Sur le forum (rubrique Rando alpine)
ou par courriel : randonnee@clubalpin-cannes.com (après retour de notre validation par courriel)
ou par téléphone.

## Acheminement sur le terrain :

en voitures (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 €/km, taux max, + péages)

## Niveau des randonnées :

Ces randonnées sont destinées à des randonneurs de niveau moyen et débutant , donc niveaux 2 et 3, définis dans la page 13 randonnée du mercredi.

| Date | Dép | Lieu de départ | Randonnée | Secteur | Carte |
|---|---|---|---|---|---|
| **Janvier** | | | | | |
| 4/1 | 7h00 | Utelle | Brec d'Utelle | Vésubie | 3641 OT |
| 11/1 | 7h00 | B55 (route de Moulinet-Turini) | Cime du Penas | Sospel | 3741 OT |
| 18/1 | 7h00 | Village de Bairols | Pointe des Quatre Cantons | Tinée | 3641 OT |
| 25/1 | 7h00 | Pont de Cougne | Mont Demant (raquettes) | Valberg | 3640 OT |
| **Février** | | | | | |
| 1/2 | 7h00 | Toudon | Mont Brune | Estéron | 3641 OT |
| 8/2 | 7h00 | Entre les Goudes et Callelongue | Le Pensier Oriental | Saint-Auban | 3542 ET |
| 15/2 | 7h00 | Boréon | Lacs Scluos | Salése | 3741 OT |
| 22/2 | 7h00 | Castérino | Mont Chajol (raquettes) | Roya | 3841 OT |
| **Mars** | | | | | |
| 1/3 | 7h00 | Col St Martin | Mont Petoumier (raquettes) | La Colmiane | 3641ET |
| 8/3 | 7h00 | Lucéram | Cime de Rocaillon | Lucéram | 3741 ET |
| 15/3 | 7h00 | Breil | Circuit Piène Haute | Roya | 3741 ET |
| 22/3 | 7h00 | Grand Site Sainte-Victoire | Montagne Sainte Victoire | Bche du Rhône | 3244 ET |
| 29/3 | 7h00 | Madone de Fenestre | Cime du Pisset | Fenestre | 3741 OT |
| **Avril** | | | | | |
| 5/4 | 6h30 | Castellar | Roc d'Orméa | Menton | 3742 OT |
| 12/4 | 6h30 | Vacheries de Fenestre | Mont Ponset | Fenestre | 3741 OT |
| 19/4 | 6h30 | Mazaugues | Circuit du Mourré d'Agnis | Haute Provence | 3345 OT |
| 26/4 | 6h30 | Sigale | Mont Saint Martin | Estéron | 3542 ET |
| **Mai** | | | | | |
| 3/5 | 6h30 | Libre | La Roche Fourquin | Roya | 3841 OT |
| 10/5 | 6h30 | Parking RN 85 Nans | Montagne de Thiey | Arrière pays grassois | 3542 ET |
| 17/5 | 6h30 | Le Rubi | Tête de Rigaud | Cians | 3641 OT |
| 24/5 | 6h30 | Peyroules | Montagne du Teillon | Castellane | 3642 OT |
| 31/5 | 6h30 | Chateauneuf d'Entraunes | Circuit de Chamoussillon | Haut Var | 3540 ET |

| Date | Dép | Lieu de départ | Randonnée | Secteur | Carte |
|---|---|---|---|---|---|
| **Juin** | | | | | |
| 7/6 | 6h30 | Vergons | Pic de Chamatte | Lac de Castillon | 3542 OT |
| 14/6 | 6h30 | Vacherie du Boréon | Lac de Trécolpas | Cougourde | 3741 OT |
| 21/6 | 6h30 | Parking du Laus | Lac d'Allos | Haut Verdon | 3540 ET |
| 28/6 | 6h30 | La Barre | Mont Gravières | Tinée | 3641OT |
| **Juillet** | | | | | |
| 5/7 | 6h30 | Saint Grat / pont du Countet | Lac Niré | Gordolasque | 3841 OT |
| 12/7 | 6h30 | Madone de Fenestre | Cime de Paranova | Gordolasque | 3741 OT |
| 19/7 | 6h30 | Parking de Salése | Caire Archas | Salèse | 3741 OT |
| 26/7 | 6h30 | Route d'Isola B77 | Circuit les lacs de Lausfer | Isola | 3640 ET |
| **Août** | | | | | |
| 2/8 | 6h30 | Massoins | Mont Falourde | Vallée du Var | 3641 ET |
| 9/8 | 6h30 | Madone de Fenestre | Mont Colomb | Fenestre | 3741 OT |
| 16/8 | 6h30 | Aiguines | Sentier de l'Imbut | Verdon | 3442 OT |
| 23/8 | 6h30 | Castérino | Baisse de la Valmasque | Merveilles | 3841 OT |
| 30/8 | 6h30 | Parking de Salése | Lac Nègre | Vésubie | 3741 OT |
| **Septembre** | | | | | |
| 6/9 | 6h30 | Madone de Fenestre | Cime Ouest de Fenestre | Vésubie | 3741 OT |
| 13/9 | 6h30 | Isola 2000 | Circuit Mont Malinvern | Tinée | 3640 ET |
| 20/9 | 6h30 | Ilonse | Mont Lauvet d'Ilonse | Tinée | 3641 ET |
| 27/9 | 7h00 | Parking de Salèse | Circuit des lacs des Bresses | Vésubie | 3741 OT |
| **Octobre** | | | | | |
| 4/10 | 7h00 | Rimplas | Mont Giraud | Tinée | 3639 OT |
| 11/10 | 7h00 | Parking de Salèse | Boucle du Caïre Archas | Vésubie | 3741 OT |
| 18/10 | 7h00 | Hameau de l'Engarvin | Cime de Roccassièra | Pays côtier | 3741 ET |
| 25/10 | 7h00 | La Palud sur Verdon | Le Bastidon | Verdon | 3442 OT |
| **Novembre** | | | | | |
| 1/11 | 7h00 | Lac des Mesches | Corne de Bouc. | Roya | 3841 OT |
| 8/11 | 7h00 | La Colmian | Cime de Belletz | Vésubie | 3741 OT |
| 15/11 | 7h00 | N98 Inra | Chartreuse de la Verne | Maures | 3545 OT |
| 22/11 | 7h00 | Saorge | Château de Malmort | Roya | 3841 OT |
| 29/11 | 7h00 | Escragnolles | Circuit Crête de l'Audibergue | Pays côtier | 3542 ET |
| **Décembre** | | | | | |
| 6/12 | 7h00 | Granges de la Brasque | Circuit des Tournairet | Lantosque | 3741 OT |
| 13/12 | 7h00 | B81 ou B83 | Circuit de Belletrud | St Vallier | 3543 ET |
| 20/12 | 7h00 | Courmes | Puy de Tourrette / Pic de Courmette | Pays côtier | 3643 ET |
| | | | Bonnes fêtes | | |

## Inscriptions le vendredi :

Sur le forum (rubrique Rando alpine)
ou par courriel : randonnee@clubalpin-cannes.com (après retour de notre validation par courriel)
ou par téléphone.

## Acheminement sur le terrain :

en voiture (covoiturage : répartition des frais entre participants calculés pour une voiture 4 places sur la base de 0,26 €/km, taux max, + péages)
Lieu de R.D.V. du départ : à définir à l'inscription

## Niveau des randonnées :

Ces randonnées sont destinées à des randonneurs confirmés, en général de niveau 1 et au minimum de niveau 2, définis dans la page 13 de ce livret (randonnée du mercredi).

## Programme de plusieurs jours :

Des sorties d'une durée de 2 ou 3 voir 4 jours sont prévues lorsqu'un jour férié jouxte le W.E. Elles sont répertoriées dans le tableau des sorties spécifiques commun à l'activité Randonnée & Multiactivités.



- Parmi les randonnées programmées, notamment en période hivernale, certaines nécessitent des matériels tels que raquettes, crampons, piolets. Il faut donc s'informer systématiquement auprès des initiateurs assurant la permanence le vendredi pour savoir, compte tenu de l'enneigement effectif, les matériels à emporter.

- Il faut rappeler que les sorties raquettes nécessitent l'usage par tous les participants d'un kit de sécurité comprenant : DVA (Arva), pelle, sonde.

## Sécurité :

Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe, Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques.

- Des formations sont prévues pour que chaque personne intéressée par les sorties raquettes puisse apprendre à utiliser ces équipements de sécurité.

- Inscriptions spécifiques pour les sorties Week-end : un engagement d’au moins 3 semaines précédant la sortie est impératif pour permettre l'organisation de ces sorties.

| Date | Dép | Lieu de départ | Randonnée | Secteur | Carte |
|---|---|---|---|---|---|
| **Janvier** | | | | | |
| 5/1 | 6h30 | Gorges d'Ollioules | Circuit du Château du Diable | Evenos (Var 83) | 3346 OT |
| 12/1 | 6h30 | Thorame Haute (raquettes) | Sommet de Chamatte | Verdon | 3540 OT |
| 19/1 | 6h30 | Parking de Salése | Mont Archas | Vésubie | 3741 OT |
| 26/1 | 6h30 | Route au nord-est de Valberg. | Mont Demant (raquettes) | Vallée du Cians | 3640 OT |
| **Février** | | | | | |
| 2/2 | 6h30 | Toudon, | Mont Brune | Estéron | 3641 OT |
| 9/2 | 6h30 | A partir de Luminy | Circuit des Calanques de Marseille | Marseille | 3145 OT |
| 16/2 | 6h30 | Pré de Chaudi | Circuit des Cluots (raquettes) | Vallée du Cians | 3640 OT |
| 23/2 | 6h30 | La Valette | La Grand-Croix (raquettes) | Thorame | 3540 OT |
| **Mars** | | | | | |
| 2/3 | 6h30 | Pont des Roberts | Tête de la Colombière (raquettes) | Guillaumes | 3540 ET |
| 9/3 | 6h30 | B341 | Cime de Calante (raquettes) | Tende | 3841 OT |
| 16/3 | 6h30 | B281 | Mont de l'Avalanche (raquettes) | Haut Var | 3540 ET |
| 23/3 | 6h30 | Pont du Countet | Tête du lac Autier (raquettes) | Gordolasque | 3741 OT |
| 30/3 | 6h00 | Saint-Grat | Capelet Supérieur (raquettes) | Gordolasque | 3741 OT |
| **Avril** | | | | | |
| 6/4 | 6h00 | Castellar | Grand Mondo | Menton | 3742 OT |
| 13/4 | 6h00 | Saint-Dalmas-le-Selvage | Mont Pierre Châtel | Saint-Etienne-de-Tinée | 3639 OT |
| 20/4 | 6h00 | Vacherie du Boréon | Circuit des lacs Bessons | Boréon | 3741 OT |
| 27/4 | 6h00 | Chamateuil | Grand tour de Robion | Castellane | 3542 OT |
| **Mai** | | | | | |
| 4/5 | 6h00 | Auvare | Dôme de Barrot | Roudoule | 3641 OT |
| 11/5 | 6h00 | Parking des Millefonts | Mont Giraud | Valdeblore | 3641 ET |
| 18/5 | 6h00 | Brigue | Cime de la Marta (+ balcon) | Roya | 3841 OT |
| 25/5 | 6h00 | Peyresq | Le Grand Coyer | Colmars | 3541 OT |
| **Juin** | | | | | |
| 1/6 | 6h00 | Villeplane ou La Pinée | Mont Saint-Honorat | Daluis | 3540 ET |
| 8/6 | 6h00 | Vacherie du Boréon | Cime de l'Agnel | Cougourde | 3741 OT |
| 15/6 | 6h00 | Demandols | Mont Rougnous | Auron | 3540 ET |
| 22/6 | 6h00 | Fontan | Cime de Coss | Roya | 3841 OT |
| 29/6 | 6h00 | Parking de Valloar | Circuit du Fort Carra | Gialorgues | 3540 ET |

La suite du programme à la page 20

# Randonnée

PROGRAMME DU DIMANCHE

| Date | Dép | Lieu de départ | Randonnée | Secteur | Carte |
|---|---|---|---|---|---|
| **Juillet** | | | | | |
| 6/7 | 6h00 | Moulinet | Le Mangiabo / Ventabren | Bévéra | 3741 ET |
| 13/7 | 6h00 | Sussis | Puy duPas Roubinous | Entraunes | 3540 ET |
| 20/7 | 6h00 | Madone de Fenestre | Cime Saint Robert | Vésubie | 3741 OT |
| 27/7 | 6h00 | Vacherie du Boréon | Cime la Cougourde | Vésubie | 3741 OT |
| **Août** | | | | | |
| 3/8 | 6h00 | Saint Grat / pont du Countet | Cime Chamineye | Vésubie | 3741 OT |
| 10/8 | 6h00 | Pont du Countet | Circuit du Grand Capelet | Gordolasque | 3741 OT |
| 17/8 | 6h00 | Roubion | Mont Gravières | Vignols | 3641 ET |
| 24/8 | 6h00 | Rando sportive voir alpine | Tête Nord du Basto | Vallée de la Gordolasque | 3741 OT |
| 31/8 | 6h00 | Barrage du Boréon | Tête de la Ruine | Vésubie | 3741 OT |
| **Septembre** | | | | | |
| 7/9 | 6h00 | Vacherie du Boréon | Cayre Agnel | Cougourde | 3741 OT |
| 14/9 | 6h00 | Castérino | Cime du Sabion | Roya | 3841 OT |
| 21/9 | 6h00 | Pont du Countet | Circuit du pas de l'Arpette et du Trem | Gordolasque | 3741 OT |
| 28/9 | 6h00 | Nazareth (Hotellerie Ste Baume) | Massif Sainte Beaume | Sainte Beaume | 3345 OT |
| **Octobre** | | | | | |
| 5/10 | 6h00 | Méailles | La Tête du Ruch | Annot | 3541 OT |
| 12/10 | 6h00 | Douans | Becs du Corborant | Tinée | 3639 OT |
| 19/10 | 6h00 | B370 | Cime de la Léche | Boréon | 3741 OT |
| 26/10 | 6h00 | Chateauneuf d'Entraunes | Cime de l'Aspre | Entraunes | 3540 ET |
| **Novembre** | | | | | |
| 2/11 | 6h30 | Moulinet | Cime de la Calmette | Bévéra | 3841 OT |
| 9/11 | 6h30 | Barrage du Boréon | Tête de la Ruine | Vésubie | 3741 OT |
| 16/11 | 6h30 | Le Villars | Cime de Belletz | La Colmiane | 3641 ET |
| 23/11 | 6h30 | Léouvé | Circuit de Mihubi | La Roudoule | 3641 OT |
| **Décembre** | | | | | |
| 30/11 | 6h30 | Pont du Countet - Saint Grat | Mont Rond | Vésubie | 3741 OT |
| 7/12 | 6h30 | Monti ou Castellar | Le Grand Mont | Menton | 3742 OT |
| 14/12 | 6h30 | Lac des Mesches | Mont Bégo | Roya | 3841 OT |
| 21/12 | 6h30 | Les Etoiles + 3 croix | Rocher de Roquebrune | Var | 3544 OT |
| | | | Bonnes fêtes | | |

# Randonnée

## Les séjours

Informations préliminaires

### Traversée du Jura en Raquette et ski de fond

(Aménagé par Luc pour un circuit plus long pour skieur mais retrouvailles dans les mêmes hébergements le soir)
Contenu : Grande Traversée du Jura GTJ, un parcours par jour
Période : Vacances scolaires de Février 2014 (académie de Nice)
Durée : 8 jours
Niveau : Sportif demande une bonne résistance car effort quotidien par temps froid, voir très froid

### Séjours Gourmand et rando découverte dans le Périgord noir

Contenu : Randos en étoiles avec découvertes du patrimoine à partir des Eyzies de Tayac
Période : aux environs du 15 juin (fête de la St Jean)
Durée : 8 jours
Niveau : Facile ouvert à tous avec une « endurance moyenne »

### Tour du Cervin

Contenu : Parcours départ de Courmayeur, nuits en refuge ou camping en fonction des finances des participants
Période : été 2014 mi-juillet
Durée : 10 jours
Niveau : Sportif ouvert seulement aux personnes testées avant départ ou connues

### Séjour dans les Cévennes

Amateurs de randonnées douces et de découvertes touristiques notre Club organise en 2014 un séjour dans les Cévennes.
Ce séjour s'inscrira dans la droite ligne des précédents que furent l'Auvergne, le Queyras, le Pays du Buech, Le Vercors, l'Ariège, les Vosges : Séjour dans un hôtel confortable en ½ pension, randonnées en étoile.
Ce séjour d'une semaine, aura lieu seconde quinzaine de mai, les dates précises seront arrêtées en novembre avec le choix de l'hébergement, le prix du séjour sera d'environ 400€ par personne en chambre double.
Pour tout renseignement complémentaire contacter :
Christian Louviot : Tel 04 93 60 94 21 ou 06 22 43 46 51 Mail : christian.louviot@free.fr

Renseignements complémentaires et inscriptions à la permanence du club ou notre forum.

# Via Ferrata Tentez l'Aventure

Permanences les vendredis de 17h à 19h.

Comment profiter des panoramas offerts par nos reliefs tout en surmontant sa peur du vide ?
En essayant une via ferrata, véritable alternative à l'escalade et à l'alpinisme !

Types de progression :
1 Autonome participants aguerris.
2 Encordement simultané sécurité dans les passages difficiles.
3 Encordé enfants mineurs, débutants ou personnes trop inexpérimentées.

Définition :
D'origine Italienne, les "Via Ferrata" sont des itinéraires rocheux équipés de câbles, d'échelons, de ponts de singe, et de passerelles à caractères aériens et parfois acrobatiques. Pour le plaisir du geste les Via Ferrata modernes passent de tour en tour, montent et descendent afin d'exploiter au maximum la falaise et offrir des panoramas magnifiques
On dénombre aujourd'hui plus de 150 itinéraires du massif de la Tarentaise la Maurienne, en passant par



les Bauges, l'Isère, l'Oisans, les Pyrénées, la Loire, l'Auvergne et la Corse.
Cette diversité d'itinéraires permet à toute sorte d'amateurs de pratiquer la Via Ferrata, à tout âge, et à tout niveau (du sportif montagnard au flâneur curieux)
Le CAF Cannes Côte d'Azur vous offre cette possibilité à raison d'une sortie par mois
(hors période hivernale)
Pour plus de renseignements : via.ferrata@clubalpin-cannes.com

Programme des VIA FERRATA 2014

•Nous vous proposons si possible une sortie mensuelle à partir du mois d'Avril 2013
(rappel: un droit de passage est souvent demandé par les municipalités pour l'accès aux VIA).
- Objectifs réalisables dans la journée. Ou pour certains en deux ou trois jours.
- Détails des sorties prédéfinis en Mars pour les mois d'Avril et Mai et à suivre tous les deux mois.
- Vous voulez être informés ? Alors transmettez-nous vos coordonnées y compris pour tous renseignements et inscriptions : via-ferrata@clubalpin-cannes.com

Nous vous répondrons dans la semaine (une inscription n'est validée que par une réponse MEL)

# Multi-activités

Permanences les mardis de 18h à 19h

## Président de la commission multi-activités

Michel Duperche :
Initiateur Ski Randonnée Nordique / Raquettes / Randonnée Alpine
Tél.: 06 11 89 17 25
Email de la section : multiactivités@clubalpin-cannes.com

## Le programme 2014

**Multi-activités découverte** : ski Nordique, raquettes, randonnée pédestre et alpine, VTT, spéléo, rando aquatique et descente de canyons.

La commission Multi-activites s'enrichit d'une nouvelle section consacrée à la Marche Nordique.
Michel Duperche qui propose déjà des séances de marche nordique individualisées, vous accueillera pour des séances hebdomadaires de 2h30 à Cannes-ville, afin de vous initier à la Marche Nordique et de vous accompagner dans votre progression durant toute l'année.

Les séances, auront lieu le mardi matin entre 9h30 et 12h. Par la suite, d'autres créneaux horaires pourraient apparaître. Départ du square Carnot pour Le canal de la Siagne et les environs (Croix des Gardes, hauteurs du Cannet..).

La Marche Nordique a pour principe d'accentuer le mouvement de balancier naturel des bras à l'aide de deux bâtons. Le corps est ainsi propulsé vers l'avant. Elle se pratique essentiellement dans la nature : notre terrain de jeu, dans notre bel environnement et au grand air ! C'est aussi bon pour le moral.

Chaque séance est découpée de la même façon :
- échauffement musculaire et articulaire (10 minutes)
- mise en route progressive et Marche Nordique à proprement parler avec exercices de renforcement musculaire et cardio (1 heure -1 heure 30)
- étirements et récupération (5 - 10 minutes).

La section, ouverte à tous, a pour objectif de permettre à chacun d'améliorer et entretenir sa condition physique. La marche avec des bâtons, si elle est moins traumatisante pour les articulations que la course à pied, est quand même plus rapide et tonique que la marche classique. Elle fait travailler tout le corps. La dépense d'énergie est accrue et le plaisir de la pratique arrive dès les premières foulées.

Venant des pays scandinaves, et pratiquée à l'origine par les skieurs de fond comme entraînement pendant la belle saison, la Marche Nordique est apparue chez nous dans les années 1990. C'est une activité toute jeune et récente qui ne demande qu'à se développer, surtout en l'absence de neige.

Pour marcher nordique, vous aurez besoin de bâtons spécifiques : au début, ils peuvent vous être fournis dans le cadre du club.
Des chaussures type trail à tige basse, et des vêtements confortables et respirants ainsi qu'un coupe-vent, complèteront votre équipement.

Alors, envie d'essayer ? Venez nous rejoindre, sans plus tarder.
Contact : 06 11 89 17 25






Permanences les jeudis de 18h à 20h.

## Président de la commission

Olivier Maury

## Initiateurs

Gérard Allemoz
Michel Baconnet
Aurélie Blanchet
Isabelle Brousse
Marianne Ciarlo
Jean-Michel Clausse
Jean Sébastien Giai
Nicolas Roirand
Sylvain Rebours
Gilles Tosi

**Encadrants**

Sébastien Alric
Julien Ferrando
Violaine Bordet
Guilhem Bourjade
Géraldine Gaggelli
Matthieu Horvais
Terry Lenormand
Séréna Simon

Pratiquer l'escalade au CAF de Cannes, c'est pour les apprentis grimpeurs l'assurance de pratiquer dans un cadre où la sécurité est au centre de la formation.

Pour tous c'est un lieu de convivialité où la passion commune du rocher, du caillou, est un lien permettant d'évoluer et de pratiquer à son niveau dans une ambiance détendue et amicale.




C'est enfin le plaisir de pratiquer en plein air sur les nombreux sites de la région et au-delà et aussi de s'entraîner sur des structures artificielles en semaine pour maintenir et même faire évoluer son niveau. A chaque sortie, comme durant les séances aux « murs », des initiateurs sont là pour vous initier et vous familiariser avec les techniques de l'escalade.

## Inscription aux sorties:

Pendant la permanence du jeudi ou bien par téléphone ou mail auprès de l'encadrement. Toute inscription est soumise à l'accord préalable du responsable de la sortie, celui-ci pouvant refuser un inscrit dont le niveau ne serait pas adapté à celui de la sortie.

Le niveau de difficulté des sorties:
(il est précisé lors de la publication de l'annonce de la sortie sur le forum du club).

**Niveau 1**
Ces sorties sont ouvertes à tous. L'optique de ces sorties est la découverte de l'escalade et le perfectionnement sur site naturel.

**Niveau 2**
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs autonomes ayant une pratique régulière de l'activité et souhaitant progresser dans la discipline. Les participants maitrisent les méthodes d'assurage ainsi que les techniques de progression en tête.

**Niveau 3**
Ces sorties s'adressent aux grimpeurs confirmés ayant une pratique assidue de la discipline et une bonne condition physique. Les participants sont parfaitement autonomes et maitrisent les diverses techniques de progression et d'assurage sur site sportif d'une ou plusieurs longueurs.

## PROGRAMME ESCALADE

Entrainement en semaine:

### Mur de Villeneuve-Loubet

Il est situé en extérieur dans le complexe sportif de Villeneuve-Loubet, avenue des Plans sur la route Départementale D2 de la RN7 à Villeneuve-Loubet village, à droite au premier rond point. Se garer dans le centre sportif et rejoindre le mur visible derrière les terrains de sport.
Notre créneau horaires est le vendredi de 18h30 à 21h30

### Mur de Cannes la Bocca

Il est situé à l'intérieur du nouveau Palais des Victoires. Il s'agit d'une structure d'intérieur donc abritée et utilisable toute l'année (hors vacances scolaires). Nos créneaux horaires sont le lundi et le vendredi de 18h à 22h
Dés la belle saison, à partir du mois de mai, les sorties du jeudi soir seront organisées en site naturel

| Date | Secteur | Responsable |
|---|---|---|
| | **2013** | |
| Septembre | | |
| 15 septembre | Site du Blavet | Gérard |
| 21 septembre | Site de la Turbie | Sylvain |
| 28 et 29 septembre | Triora | Jean-Michel et Isabelle |
| Octobre | | |
| 20 octobre | Site de Gorbio | Gérard |
| Novembre | | |
| 8 au 10 novembre | Site Mouriés et les Alpilles | Nicolas et Olivier |
| 30 novembre (WE) | Toulon | |
| Décembre | | |
| 01 décembre (WE) | Toulon | Nicolas |
| 15 décembre | Site de Peillon | Nicolas |

| | | |
|---|---|---|
| | **2014** | |
| Janvier | | |
| 18 janvier | Site Saint-Pons | Olivier |
| Février | | |
| 09 février | Sainte Victoire | Olivier |
| Mars | | |
| 01 mars | Saint-Jeannet | Olivier |
| 22 au 29 mars | Semaine en Espagne | Nicolas et Olivier |
| 29 mars | Site de la Turbie | Sylvain |
| Avril | | |
| 05 avril | Site les Monges | Gérard |
| 19 au 21 avril | Site du Buech | Jean-Michel et Olivier |
| Mai | | |
| 24 et 25 mai | Week end en Ardèche | Olivier |
| 31 mai | Site de Châteauvert | Gérard |
| Juin | | |
| 14 juin | Challenge escalade jeunes de Villeneuve-Loubet | |
| 21 au 23 juin | Ubaye | Jean-Michel et Isabelle |

En plus de ce programme ..
.. de nombreuses sorties supplémentaires seront proposées tout au long de l'année...
Pensez à consulter notre forum.

Calendrier donné à titre indicatif sujet à modification en fonction des conditions météorologiques, du niveau et des attentes des participants

# Escalade

**SECTION JEUNES**
à Villeneuve-Loubet

Permanences les mercredis de 18h à 20h.

## L'encadrement :

Il est assuré : par des professionnels, brevetés d'état
et des initiateurs bénévoles brevetés du Club Alpin Français

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Michel Baconnet** | Responsable de l'activité | | 06 99 59 61 82 |
| **Thierry Le Ber** | Moniteur Breveté d'état | | 06 14 38 60 05 |
| **Mariane Ciarlo** | Initiateur CAF | | |
| Stagiaire | | | |
| **Armelle Ciarlo** | Prise des inscriptions | 04 93 20 16 75 (HR) | 06 04 13 34 78 |

## La Cotisation annuelle (licence 2012/2013) :

Jeunes de moins de 18 ans :
- avec toutes les assurances : 66,00 €
- avec responsabilité civile seule : 43,00 €

## Les inscriptions :




Un certificat médical et une autorisation parentale (joints avec l'inscription) seront à fournir lors de l'inscription qui aura lieu à partir du Mercredi 04 septembre 2013 à 13h00, au Mur d'escalade situé au parc des sports de Villeneuve-Loubet.

-3 chèques de 55,00 € pour les 3 trimestres, 1 à la date de l'inscription, 1 autre au 1er janvier 2014, le 3ème au 1er Avril 2014, au nom du club alpin français, avec le nom de l'enfant au dos. Inscriptions à partir de Septembre au mur d'escalade du Parc des Sports de Villeneuve-Loubet. Deux essais sont offerts aux enfants, afin qu'ils puissent se faire une idée de ce sport

## Pour l'école d'escalade :

- le mercredi matin :10h00 à 12h00 pour les débutants.
- le mercredi après-midi : 13h00 à 15h00 pour les initiés.
- le mercredi après-midi : 15h00 à 17h00 pour les confirmés.

Ces horaires pourront subir des modifications en fonction des effectifs.

Des sorties sont organisées vers les différents sites d'escalade de la région, en milieu naturel, en fonction du niveau des grimpeurs. Elles ont généralement lieu le samedi, avec un départ du Parc des Sports à 9 heures et le retour à 17 heures. Participation : 15 €. Les parents accompagnent les enfants. C'est l'occasion de pique-nique en famille, un co-voiturage peut être organisé.

## Les Stages :

Ils sont organisés pendant les vacances de printemps et d'été.
De plus amples explications seront données par les responsables.

## Le programme des sorties sur sites naturels

Ces destinations peuvent subir des changements
en fonction soit des travaux sur les voies ou des intempéries

### 2013

| | |
|---|---|
| Samedi 28 Septembre 2013 | La Trinité |
| Samedi 12 Octobre 2013 | Annot |
| Samedi 16 Novembre 2013 | Le Dramont |
| Samedi 14 Décembre 2013 | La Turbie |

### 2014

| | |
|---|---|
| Samedi 18 Janvier 2014 | La Turbie |
| Samedi 15 Février 2014 | Levens |
| Samedi 22 Mars 2014 | Le Blavet |
| Samedi 05 Avril 2013 | St-Jeannet (Grandes voies) |
| Samedi 12 Avril 2014 | Séranon |
| Samedi 24 et 25 Mai Week-end | Verdon |
| Samedi 14 Juin | Challenge Jeunes |
| Samedi 27 Juin | Châteauvert |

### Challenge

Le Samedi 14 Juin 2014 aura lieu le 11ème challenge d'escalade section jeunes de Villeneuve-Loubet. C'est une compétition très attendue des enfants, réservez cette journée qui sera suivie par la fête du Club, une grande soirée festive à laquelle tous les parents sont conviés ainsi que les membres de notre Club

### Stage

| | |
|---|---|
| Du samedi 19 Avril | Stage Escalade Jeunes au centre national de |
| Au vendredi 25 Avril | l'Eychauda du Club Alpin à Pelvoux (Hautes Alpes) |

### Les manifestations

Forum des familles, Téléthon, Soirée des sportifs et journée porte ouverte
Plus de détails sur les dates en consultant le forum du club

# Escalade jeunes

**Le 10 ème Challenge Régional d'Escalade Jeunes**

C'est le jour attendu par tous les enfants de l 'école d'escalade. Ils s'affrontent en catégories différentes, par équipes de 2 grimpeurs, sur les voies spécialement tracées par nos professionnels, Pierre Brizzi et Thierry Le Ber.

Le jury donne la note pour les 4 voies parcourues ce qui permet un classement au plus juste. Proclamation des résultats en présence du Maire de Villeneuve-Loubet, Richard Camou, et de l'adjoint aux sports de la ville de Villeneuve-Loubet, Renaud Letitre, puis remise des prix, grâce aux dons faits par nos magasins de sport.








La compétition s'est déroulée devant un public attentif aux performances des enfants



De gauche à droite :
Michel Baconnet - Président des activités escalade jeunes
Armelle Ciarlo - Organisatrice de la manifestation
Richard Camou - Maire de Villeneuve-Loubet
Michel Anseeuw - Président du CAF Cannes Côte d'Azur

# Les Aravis

## stage alpinisme

### Que du bonheur (ou presque) à la Pointe Percée.



Partis début Août pour une semaine de stage dans les Aravis, l'ascension de son plus haut sommet était bien sûr un passage obligé.

Le départ du refuge Gramusset fut voté à 6h à l'unanimité (ou presque) et après 1 heure à déjouer les pièges des lapiaz et des gouffres jalonnant cette très belle marche d'approche dans ce massif karstique nous fûmes à l'attaque en même temps que le soleil.
Julien, Marianne, Gilles et Renaud au départ de la voie du Trou, Michel, Claude, Marie-Christine et moi-même au départ de l'arête du doigt.

Bernard et Annie avaient quant à eux décidé de jouer les mouches sur les dalles à friction de Jallouvre. A chacun son plaisir....

Après 8 belles longueurs équipées sur un très bon calcaire avec pour toile de fond le Mont Blanc et les aiguilles de Chamonix survolées par des montgolfières, les 4 cordées se sont retrouvées pour 2 longueurs d'arêtes effilées dites " le rasoir" d'un esthétisme rare ( je parle bien sur d'esthétisme pour l'arête et non pour la façon dont elle fut parfois parcourue par certains...)
Le sommet se dévoilait, la course s'achevait ou presque...
Restaient en effet après ces 10 longueurs les 3 longueurs clefs de la voie en 5c+ demandant d'après le topo une certaine réflexion. Méfiance !



Pas inintéressant ce ressaut terminal à condition d'aimer les clous invisibles d'en dessous histoire de se faire des frayeurs, d'aimer les longues fissures/ cheminées ( 1 point sur 10m ) qui se finissent en renfougne où pour sortir il faut pendre son sac à son baudrier sous peine de reste coincer, d'aimer les petites dalles légèrement déversantes plein gaz qui se passent en artif à moins d'être un cador du 6c.
On en vit pester, ramoner péniblement dans la renfougne, d'autres courir dans le passage d'artif ignorant le gaz et jetant des dégaines dans le vide dans la précipitation et même certains (mais vous me connaissez je ne donnerai pas de noms ) éviter la difficulté par une sortie pourrie en 4c n'ayant pu soit disant résister à l'appel d'un spit solitaire à la droite du relais.

Finalement tout se termina pour le mieux. Les 1ers arrivés à la terrasse du refuge , profitant des derniers rayons de soleil, affalés dans les transats interrompaient régulièrement la dégustation de leur Coca frais pour prendre la radio afin d'encourager et de guider les derniers qui affrontaient un parcours de descente scabreux, dans la brume, sous la menace de l'orage.
J'espère que ces derniers auront su apprécier à sa juste valeur ce bel effort solidaire ....

**Sylvain**



La pointe percée avec à gauche les 400m de l'arête du Doigt



Le très beau "rasoir" où toutes les cordées se sont retrouvées

# Ski alpinisme

PROGRAMME

Permanences les jeudis de 18h30 à 20h00

**Président de la commission**
Didier Laval *laval.didier@hotmail.fr*

**Vice-Président**
Patrice Issermann *pat.issermann@neuf.fr*

**Encadrement**

**Instructeur** :
Gilbert Castelli *gilbertcastelli@laposte.net* Sébastien Louchet *seblouchet@yahoo.fr*

**Instructeur neige** :
Jean Sébastien Giai *jsgiai@yahoo.fr*

**Initiateurs**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Michel Anseeuw | *michel.anseeuw@free.fr* | Michel Baconnet | *michel.baconnet@free.fr* |
| Rémi Bonopera | *remi.bonopera@orange.fr* | *Jean-Claude Delenne* | *jcdelenne@gmail.com* |
| Sam El Nashashibi | *samirnashashibi@free.fr* | Marie-Christine Galiani | *mcgaliani@voila.fr* |
| Koole Ger | *ger@gerkoole.com* | Patrice Issermann | *pat.issermann@neuf.fr* |
| Didier Laval | *laval.didier@hotmail.fr* | Nicolas Roirand | *nroirand@yahoo.fr* |
| Olivier Simane | *olivier.simane@gmail.com* | Serge Simondi | *sergio.simondi@wanadoo.fr* |

Stagiaire Laurent Bos



**Les sorties** :
Elles sont annoncées sur le forum du club, dans le courant de la semaine, au moins 48 heures avant le départ du jour retenu. Suivant les conditions météos et nivologiques, elles peuvent être modifiées.

**Inscriptions** :
L'inscription aux sorties est obligatoire avant le jeudi 19h30 précédent la sortie pour être prise en compte :
- soit par téléphone, soit au club
- Soit en répondant à la fiche de la sortie sur le forum du club
- Soit à l'adresse mail de l'organisateur de la sortie.

Les participants doivent être à jour de leur cotisation 2013-2014 ou avoir souscrit une carte Découverte.

**Sécurité** :
Le responsable de la sortie peut refuser d'encadrer un participant démuni des équipements de sécurité ou susceptible de mettre en jeu la sécurité du groupe. Il pourra modifier le programme en fonction des conditions météorologiques et limiter le nombre de participants. Respectez ses décisions et ses conseils.
Pour toutes les sorties sont obligatoires : DVA (Arva) , pelle et sonde

**Départs** :
De Cannes parking collège des Campelières, de Saint Martin-du-Var en face de la gare du train des Pignes, ou autre à définir par le responsable de la sortie.
Les déplacements se font en voitures particulières, les frais de transport sont à partager avec le chauffeur.

**Cycle initiation**
Responsable : Didier Laval - Tél. 06 19 27 34 24 - Courriel laval.didier@hotmail.fr
Objectif : permettre à des débutant(e)s de s'initier à la pratique du ski alpinisme et de pouvoir ensuite participer aux sorties régulières du CAF.
Niveau de ski et condition physique requis : skier avec aisance sur des pistes rouges, avoir une condition physique correcte.

**- Important -** Pour toutes les sorties sont obligatoires : DVA, pelle et sonde



## INITIATION

Contact : Didier Laval tél. : 06 19 27 34 24
Courriel : laval.didier@hotmail.fr

| 2013 | | |
|---|---|---|
| Samedi 30 novembre | Initiation | Didier, Gilbert, Patrice |
| Samedi 7 décembre | Initiation | Gilbert, Michel A |
| Dimanche 15 décembre | Initiation | Didier |
| Samedi 21 décembre | Initiation | Marie-Christine, Gilbert |
| **2014** | | |
| Dimanche 12 janvier | Initiation | Sam |
| Samedi 18 janvier | Initiation | Michel A |

## Les WEEK END 2013-2014

| | | |
|---|---|---|
| 14 et 15 décembre | Estenc | Sam, Seb |
| 01 et 02 février | Estenc- Sécurité neige | Didier |
| 08 et 09 février | Haut Verdon | Gilbert, Seb |
| 22 et 23 mars | Sambucco | Sam, Marie-Christine, Seb |
| 29 et 30 mars | Castérino | Didier |

## RAIDS 2014

| | | |
|---|---|---|
| Du 16 au 21 février | Beaufortain | Michel A |
| Du 01 au 08 mars | Ubaye | Gilbert, Didier,Olivier, Jean Claude, Patrice, Michel B, Marie-Christine, Seb |
| Du 09 au 15 mars | Slovénie ou Dolomites | Michel A |
| Du 05 au 12 avril | Ortles | Sam, Olivier, Nicolas, Didier, Gilbert |
| Du 19 au 26 avril | Tour de la Meije | Jean Sébastien, Rémi, Marie-Christine, Seb |
| Du 08 au 11 mai | Mont Blanc | Patrice |

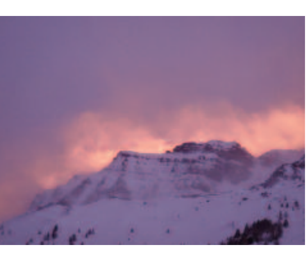
## STAGES de FORMATIONS - CHALLENGE 2014

Pour les stages de formations consultez le site de la FFCAM http://www.ffcam.fr/quick_stages.html

| | |
|---|---|
| 17 Janvier | Montée sèche du Cheiron en nocturne |
| Janvier | Sistron express vertical race de 810m de dénivelé |
| Mars | Victor de Cessole - 2 parcours 1000m et 1700m/dénivelé (sur le site de Casterino) |
| Mars | La Prom'Gelas de la mer au balcon du Gelas - Course vélo/ski +3000m dénivelé |
| | Toutes les infos et inscriptions sur : www.skimercantour.fr |

# Stage Neige et Avalanches

**Stage neige et avalanches à Estenc 2 et 3 février 2013, vu par une grenobloise.**



Pour moi tout commence le vendredi soir, avec la route depuis Grenoble. Je retrouve Sébastien et Johan à Entrevaux. A 19h57, nous passons de justesse la déviation des gorges du Daluis fermant à 20h... Encore de la route et nous voilà arrivés à Estenc. Le gîte est fléché. On se gare comme on peut.
On commence par une session d'orientation de nuit : trouver le gîte Ferran dans un rayon de 500m. Je ne me défends pas trop mal, en suivant les panneaux. Une fois arrivés dans un ravissant gîte tout en bois, on retrouve d'autres passionnés, ainsi que Marie-Christine, Jean-Claude, Gilbert, Didier et Michel les encadrants du CAF de Cannes, qui ont de suite le sourire sur les lèvres, et un mot d'accueil agréable.
Samedi matin, sur le grand parking de l'hôtel « Le relais de la Cayolle », nous faisons connaissance avec le reste du groupe. Nous ne sommes pas moins de 22 personnes ! Trois groupes sont créés et prennent la direction des cabanes de Sanguinière à 2049m d'altitude.
Nous avons de la chance car la météo est avec nous. Le temps restera couvert mais sans neige ni pluie pour le plus gros des exercices.
Le groupe où je me trouve est bien agréable. Gilbert nous montre différentes choses. On commence par observer la portée de nos DVAs bien inférieure à ce qui est écrit sur les notices. On travaille ensuite de manière progressive sur la recherche d'une victime : recherche directionnelle puis recherche finale en croix, sans oublier l'utilisation de la sonde. C'est l'occasion d'observer plein de petits détails auxquels on ne pense pas et qui nous font perdre bien du temps. Enfin nous ferons une recherche avec deux victimes pour finaliser tout ça. Le maître mot du jour, sachez bien vous servir de votre propre DVA, chacun ayant un système et/ou un comportement différent.
Nous retrouvons les deux autres groupes pour un pique-nique commun avant l'atelier final en condition







presque réelle. Une avalanche a englouti plusieurs personnes d'un autre groupe. Nous ne savons pas combien. Notre leader Christophe devra donc nous organiser afin de réagir vite, efficacement et de façon réfléchie pour le balayage de l'avalanche et le dégagement des blessés. Ainsi nous avons réussi à dégager 6 victimes, dont une qui n'a pas branché son dva... On est fort tout de même. Mais c'est sûrement parce qu'on est bien formé !
La météo se gâte, il est temps de rentrer au gîte et de continuer la formation au chaud autour de la table et du vidéoprojecteur.
Les présentations se suivent mais ne se ressemblent pas. Personnellement, je les trouve bien synthétiques et toutes intéressantes. Gilbert nous fera une étude de nivologie, Marie-Christine de l'échelle des risques et du bulletin météo, Didier de la méthode de réduction élémentaire (méthode 3*3) et des facteurs

humains, Jean-Claude sur la préparation des courses.
Alors qu'avons-nous retenu de cette journée, allez-vous me dire ?
Tout n'est pas nouveau pour moi mais il est toujours intéressant de suivre des formations avec des formateurs différents. On y voit une autre manière de faire et de penser et il y a toujours à apprendre, quelle que soit l'expérience et le niveau des pratiquants.
Pour ma part, j'ai appris surtout sur la nivologie avec la création des « gobelets ». Je me méfiais principalement des gros coups de chaud, mais beaucoup moins de longues périodes de froids avant une grosse chute de neige… J'ai aussi retenu des termes techniques : la cohésion de feutrage avec les jolis flocons de neige, permettant de voir de la neige sur des parois allant côtoyer la verticale, la Lombarde, un vent





que je n'ai pas du tout à Grenoble… Et pour finir sur une touche d'humour, j'ai aussi appris à me servir d'une sonde ! Le petit nœud bien pratique qui permet de tenir celle-ci dépliée… ça permet d'éviter le « comment après avoir mis 30 secondes à trouver l'endroit où la personne est ensevelie, en mettre 10 minutes pour en déterminer l'endroit exact ».
Samedi soir, nos estomacs sont remplis avec un excellent repas cuisiné avec soin par notre hôtesse Gudrun. C'est délicieux ! On se régale, on reviendra…
Dimanche, nous voilà parti pour la Baisse du Gias Vieux, petit sommet à l'Ouest du col menant à la Sanguineirette (2855m). Je suis dans le groupe de 12, mené par Marie-Christine. Nous passons par la forêt, un itinéraire sanglier mais très sympathique : ce n'est pas le même que la veille, nous sommes à l'abri du vent et c'est un peu à l'aventure. Un vrai plaisir.
Là-haut les crêtes fument violemment, ça me rappelle de mauvais souvenirs et m'inquiète intérieurement. Mais on aura une chance incroyable. Le vent se calme quand on se rapproche du col. Là-haut la vue est belle, les pentes vierges de traces nous attendent. La descente sera bien sympa. Le soleil est là, la neige bien qu'irrégulière à cause du vent est globalement très bonne. A chacun son style de godille… tant que le sourire est là, on n'en demande pas plus.
Merci aux 5 encadrants : Didier, Gilbert, Michel, Marie-Christine et Jean-Claude, au CAF de Cannes et à tous les participants grâce auxquels j'ai passé un très agréable week-end.

**Mathilde**



# Raid Ski Alpinisme 2013 Larche et Campobase (1)



**Jour 1 – Samedi 16 février – Le voyage**

Départ de Nice pour tout le monde ce samedi. Pendant que certains choisissaient de faire une première balade, nous partons tranquillement pour ce premier raid. Novices, il nous faudra des forces pour chaque jour donc ne nous précipitons pas trop! Accueil au refuge de Larche (1690 m). Nous allons dormir les uns à côté des autres, et pour moi ça c'est nouveau. Les menus sont délicieux et en large quantité. Nous nous régalerons pendant 3 jours.

**Jour 2 – Dimanche 17 février – La tête de Fer 2883m**

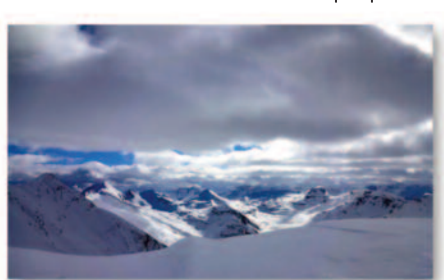
Nous nous séparons en plusieurs groupes au départ du refuge. L'objectif tourne pour tous autour de la tête de Fer, soit un peu plus soit un peu moins. Pour nous, le but est d'atteindre le sommet. J'aime les débuts de rando qui sont à peu près plats : les poumons et le cœur se réchauffent petit à petit, sans se brusquer et de cette manière se préparent à aller loin.

Petite montée dans la forêt puis dans le fond du ruisseau, rive droite. Il fait très très froid et je garde mes 3 couches. Sur l'autre rive, nos amis d'un groupe plus ambitieux sont contraints de faire demi-tour et remontent en nous rattrapant rapidement. Nous croisons le groupe de Marie-Christine parti 1h avant nous, plus chanceux dans la montée, mais ils auront mis un peu de temps à franchir la rive gauche du ruisseau. Décidément, passer par cette rive n'était pas facile.

Au sortir du ruisseau, le champ qui s'ouvre à nous est immense, inattendu vu d'en bas et ensoleillé. La neige est extra et le reste jusqu'au sommet, chose incroyable et nouvelle pour nous. Après une montée bien raide qui aura raison de l'énergie de Wenceslas, nous entreprenons pas à pas la montée jusqu'au sommet.

La récompense : une vue à couper le souffle, panoramique et une descente incroyable dans la poudreuse dans la large combe. La fin dans les arbres est un peu plus technique pour moi et nous rentrons tranquillement au gîte







**Jour 3 – Lundi 18 février**

Aujourd'hui, nous rejoignons le groupe des « mille-pattes ». Et oui, nous ne sommes peut-être pas très rapides mais ça ne nous empêche pas de faire des belles choses et de beaucoup nous amuser ! Pendant que le reste du groupe attaque la Tête de Siguret (3032 m), nous partons du col de Larche pour la Tête de Villadel (2728m) avec Gigi.



Toutes les nuances de nuages

Le départ se fait dans les nuages de toutes les nuances : du blanc au gris foncé. Ils se découvrent peu à peu pour faire apparaître la Tête de Fer et la Tête de Siguret au loin, magique !

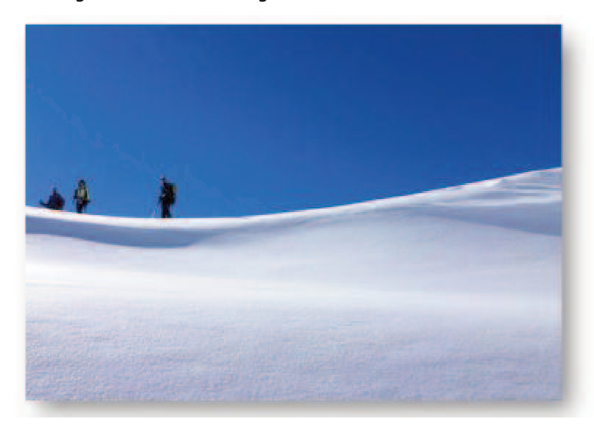
Dans ce décor vallonné, Gigi nous choisit un itinéraire agréable jusqu'à la dernière pente pour le sommet. Domitille qui est en raquette nous le confirmera un peu plus tard : 40° dans la montée glissante. En haut, première vision de l'autre côté, vers l'Italie. Une pensée pour demain : nous traverserons au-delà de ces cols.



Nous descendons, et là encore, une neige fantastique. Cette pente se fait en neige transformée. Mes skis n'aiment pas et bottent. Zut et zut, ça gâche un petit bout d'une belle descente ! Gigi est en bas, il ne faut pas traîner là dit-il. C'est promis, d'ici demain je les farterai et ce genre de mésaventure n'arrivera plus. Le métier rentre par l'expérience… Nous terminons par des belles godilles dans la neige vierge, à admirer nos propres traces !

**Jour 4 – Mardi 19 février – La traversée vers Campobase par le Col des Monges**
Les chauffeurs emmènent les voitures à Campobase : 2h30 de route plus un bon restau italien, évidemment. Nous entamons la traversée vers le même lieu, mais à ski.
Je cale mes pas dans ceux bien constants de Gigi. Nous sommes devant et surprise, nous voyons un groupe d'une vingtaine de chamois. Il s'enfuient petit à petit en nous voyant arriver. Plus loin, un groupe de mouflons. Nous distinguons les femelles et leurs petits, des mâles avec leurs grandes cornes impressionnantes. Même s'ils sont loin, leurs grandes taches de couleur sur le pelage sont visibles. Ils nous observent un moment pour s'assurer de nos mouvements puis s'en vont.
**Le désert de neige et les loups**
Nous débouchons sur un vaste champ de neige. Vallonné, ensoleillé et couvert d'une neige très douce, bien épaisse par endroits. Un rapace nous survole, un aigle ou un Gypaète. Quelques instants plus tard, Cathy nous montre des empreintes au sol et des poils d'un animal. Analyse immédiate : c'est un loup, les empreintes sont alignées les unes derrière les autres. Quelques instants plus tard, nous en voyons la raison : les restes d'un mouflon (a priori) dont on ne voit plus que deux pattes, encore toute douces. On distingue encore les marques où il a été trainé sur la neige. Impressionnant spectacle. Nous ne faisons que passer dans ces lieux, par plaisir, alors que ces animaux y dorment, mangent, enfin survivent…

Gigi en profite pour faire faire un exercice d'orientation aux futurs initiateurs : Marie-Christine, Laurent et Jean-Claude. Une fois tout le monde envoyé au 4 coins de ce grand champ de neige, nous partons au fond du vallon pour découvrir des grandes dunes de neige. Ambiance de désert, calme, fascinant



**L'igloo**
Depuis un moment, Gigi me dit : «  ce serait bien de faire faire un trou à neige à nos futurs initiateurs, ça leur sera utile ». Il fait beau et la quantité de neige le permet. De plus ils vont devoir dormir dans celui qu'ils construiront la semaine prochaine. En sortant du fond d'un beau ruisseau surplombé de belles crêtes, nous nous rejoignons tous. Et c'est parti pour JC, Marie et Laurent. Après avoir tenté sans grand succès de faire une brique pour le fameux trou à neige, je laisse tomber et mange comme les autres en regardant nos forçats construire leur maison à neige.
Et le résultat est là !!! Nous tenons à 4 dans la-dite maison, impressionnant !

**La descente**
Nous atteignons le col et passons en Italie, pendant que quelques-uns des encadrants franchissent le sommet voisin. Quel bonheur de découvrir un autre versant, sans revenir sur nos pas. Nous glissons d'un vallon à l'autre sans peine. Quelques cailloux au début nous inquiètent un peu mais la neige est agréable, encore une fois. Domitille court en raquette pour nous rattraper. Nous ne l'attendons jamais longtemps et j'en suis bien étonnée. Nous terminons par une petite marche sur la route, en Italie, et sommes accueillis par le mini bus de François !

Le refuge de Campobase nous ouvre ses portes. Ici, c'est le tout superposé pour les lits. L'eau chaude est garantie, il faut juste prendre un « ticket » pour l'une des deux douches, l'occasion de papoter, ou bien de s'étirer les muscles qui commencent à en avoir bien besoin.
Sans avoir l'impression d'avoir tant forcé aujourd'hui, la sieste s'impose pour moi et je pique du nez dans mon assiette. Trois jours d'affilée ça use !! Et puis c'était une longue et belle course.

**Jour 5 – Mercredi 20 février – Il Coletto (2550 m)**
Les horaires le matin sont très raisonnables. Petit déj à 7h30 pour un départ à 8h30. Depuis que nous préparons le sac du lendemain quasiment en rentrant, nous ne sommes plus jamais en retard. Les peaux sur les skis, la gore tex sur le dos, un brossage de dents et hop c'est parti ! Même plus besoin de réfléchir, c'est devenu une seconde nature, d'ailleurs je me demande si je ne risque pas de confondre le sac à main avec le sac de rando quand il va falloir aller travailler.



Aujourd'hui, avec les mille-pattes et Patrice, nous allons nous attaquer au Coletto. Certains groupes ont prévu de faire 2 cols dans un ordre différent. Nous croisons un joli lac et la neige commence à être merveilleuse. Wenceslas a décidé d'aller tout doucement pour arriver tout en haut sans être exténué et avoir encore faim... Et c'est réussi ! Le col est magnifiquement ensoleillé, sans un brin de vent. L'autre versant s'offre devant nous. Au retour, la descente est un peu raide et à ski, après avoir rechaussé, nous devons éviter quelques cailloux. Et revoilà le bonheur de godiller dans la poudreuse !!!



Nous retrouvons Mumu qui se caille pour repartir manger un peu plus loin. Patrice nous a trouvé un petit coin pique-nique sur pelouse, au soleil. D'ailleurs nous le voyons deux fois le soleil, avant et après qu'il ait passé la montagne, joli !
Marie, Isa et Alain descendent plus tôt car Isa a cassé sa fixation et ne peut plus monter. En mangeant, nous attendons de voir les autres descendre, mais ne voyons qu'un grand groupe de suisses et autrichiens passer devant nous. La radio ne marche pas bien, Patrice commence à se poser des questions.
Arrivés en bas, nous apprenons que le groupe de Gigi est descendu dans l'autre versant car les conditions n'étaient pas favorables pour remonter sur le col prévu au départ. Les voilà donc en train de faire du stop à Chialvetta à 20 minutes d'ici ! Heureusement pour eux, un automobiliste ramène un chauffeur en faisant un détour : sinon, leur dit-il, il n'y aurait pas eu d'autre voiture d'ici la fin de journée !!!
Quant au groupe que nous avons croisé en montant au Coletto, ils ont fini par faire 2000m de dénivelé! Décidément beaucoup d'aventures aujourd'hui !
Et encore un repas fantastique ce soir. Tout est fait maison et la polenta au gorgonzola, je ne vous en parle même pas...

**Jour 6 – Jeudi 21 février – Brouillard à Chialvetta**

La neige était prévue pour aujourd'hui depuis un moment. Et ce matin, c'est moins grave que nous ne l'imaginions. Avec Gigi, direction Chialvetta pour visiter les villages de cette jolie vallée. Nous ne sommes pas déçus. La qualité de rénovation des lieux nous fait penser que cette vallée est fréquentée par des citadins des riches villes de la plaine. Même s'il n'y a pas beaucoup d'habitants visibles, à en juger au four à pain communal, prêt à être enfourné, on sent bien que l'été et le week-end, toutes ces maisons doivent être fréquentées.

Après ces escales charmantes, nous continuons dans la forêt et commençons à grimper. Le temps est au beau et maintenant le ciel est bien dégagé. J'attrape même un coup de chaud lorsque nous sortons dans une grande combe ensoleillée. C'est le 5ème jour de rando d'affilée pour moi, et je crois qu'une sieste au milieu de la montée ne me déplairait pas ! Je chasse cette idée irréaliste et me concentre sur mes conversions. Allez, garde les pieds bien proches, tu dépenseras moins d'énergie…

Et voilà, nous sommes arrivés sur le sommet local. Mumu est heureuse d'avoir persisté et nous embrasse un par un. Nous ne monterons pas plus haut car le brouillard arrive et de toute façon nous sommes contents de manger maintenant. Les autres groupes montés en haut ont pû profiter de la vue, car le brouillard vient tout juste de recouvrir notre trace.

A partir d'ici, commence une nouvelle sortie ! Guidés par Marie-Christine, nous nous engageons dans la descente en n'y voyant pas à plus de 15 m. C'est un exercice vraiment intéressant, mais je n'aimerais pas être à la place de Marie, ça n'a pas l'air du tout facile de se repérer dans une telle purée de pois. Le fait d'être entourée de personnes très compétentes m'enlève toute inquiétude et je trouve même ça franchement agréable, de flotter dans le brouillard au milieu des arbres. A noter que les conversions en descente, et bien quand on n'en a pas fait depuis l'école de ski, ce n'est pas simple…

Et nous arrivons dans la vallée et ses villages. Nous ne sommes pas pressés car les douches seront occupées pendant un moment. Donc nous restons à Chialvetta et nous goutons le chocolat chaud d'une auberge locale - grand luxe - : de la danette chaude, tout simplement…

Et pour finir cette journée, un repas encore une fois grandiose. Juste un exemple : la macédoine à la mayonnaise, ce plat que l'on met de côté car généralement sorti d'une boîte en fer, accompagné d'une mayonnaise industrielle, et bien imaginez le fait à la main entièrement, avec des légumes délicieux… Et comment expliquer en italien que si l'on n'arrive pas à terminer les plats, c'est simplement parce qu'ils nous ont prévu des quantités incroyables ?!!!

**Jour 7 – vendredi 22 février – retour**

Ce matin, il neige. Et bien que cela se dégage un peu, nous prenons la décision de rentrer. Je ne dirais pas le contraire car 5 jours d'affilée à au moins 1000m de dénivelé ont laissé leur traces.

Après avoir tout chargé nous faisons une pause à Vernante pour prolonger le bonheur d'être en vacances avec nos compagnons de ski. Certains ont tracé la route, car elle est encore longue.

Toutes les balades que nous avons faites étaient différentes, toutes étaient dotées d'une neige fantastique et nous ont laissé des souvenirs inoubliables. Merci à chacun, à Gigi, aux initiateurs patients et aux compagnons de ski, de nous avoir accompagné dans ces grands paysages. Souvenirs inoubliables aussi car au début, nous ne connaissions pas grand monde et à la fin quittions des amis. C'était notre premier raid, et nous ne sommes pas prêts d'arrêter.

Bénédicte (et Wenceslas)

PS : merci aussi à tous ceux qui nous ont encouragés dans les dernières montées quand le souffle nous manquait



# Descente de Canyon

Permanences les jeudis de 18h30 à 19h30

**Président de la commission :** Sébastien Bovis *sebastien.bovis@sfr.fr*

**Encadrement :**

**Moniteurs :**

Sébastien Bovis | Jean-Claude Delenne | Nicolas Delmaire

**Initiateurs :**

Mathias Aubespin | Christelle Cazeles | Claire Delorme
Julien Desforges | Jonathan Digeon | Gil Gamberi

La descente de canyon consiste à progresser dans le lit de cours d'eau, dont le débit est plus ou moins faible, entre des gorges ou des ravins plus ou moins étroits. La progression peut nécessiter de bonnes connaissances de l'eau vive ou des techniques verticales.

A travers cette activité, certains pratiquants recherchent le côté ludique (sauts et toboggans), d'autres, des parcours plus difficiles par leur longueur ou leur accès et d'autres encore le côté sauvage et l'exploration.




Le sport et le jeu sont des composants indissociables de cette discipline, mais un minimum d'apprentissage des techniques fondamentales s'impose, c'est pourquoi cette année, comme l'an passé, des sessions de formation permettant d'accéder à un niveau d'autonomie dans la pratique de l'activité seront proposées aux pratiquants en falaise et en canyon.

**Niveaux :**

Débutant : Vous découvrez l'activité.
Initié : Vous avez une petite expérience de la descente de canyons.
Autonome : Vous avez suivi une formation validée.
Confirmé : Vous avez parcouru des canyons de tous types en parfaite autonomie.

**Conditions :**

Non contre-indication médicale ; savoir nager ; être en très bonne condition physique ; matériel complet et en état ; licence CAF à jour, pour les non membres ou les nouveaux venus, souscription de la carte découverte : 5 euros la journée ou 9 euros pour deux jours consécutifs.

**Matériel individuel :**

Combinaison (5 mm) deux-pièces avec cagoule ; baudrier équipé de longes dynamiques avec mousquetons à vis ; descendeur (8) sur mousqueton HMS à vis ; casque aux normes CE ; chaussures adhérentes ; sifflet (obligatoire pour les grandes verticales) ; couteau ; vêtements de rechange ; eau et nourriture en quantité suffisante.
L'encadrant se réserve le droit de ne pas admettre un pratiquant dont le matériel est incomplet ou inadapté.



Christelle Julien Sébastien Claire Nicolas Jean Claude

Une partie du Team

**Informations et inscriptions :**

Les inscriptions se font par l'intermédiaire de la messagerie du club : canyon@clubalpin-cannes.com.
ou pendant les permances. Aucune inscription n'est automatique, l'accord préalable du responsable et/ou de la présidente de la commission est nécessaire.
Pour être informé régulièrement, inscrivez-vous sur la liste de diffusion électronique sur le forum de notre site Internet.
Le programme, donné à titre indicatif, est actualisé sur le site Internet de notre club ainsi que le forum.
Pour toute demande d'information, d'initiation et de formation (groupes), n'hésitez pas à nous contacter.

Les Oules de Fressinieres

# Descente de Canyon
## PROGRAMME



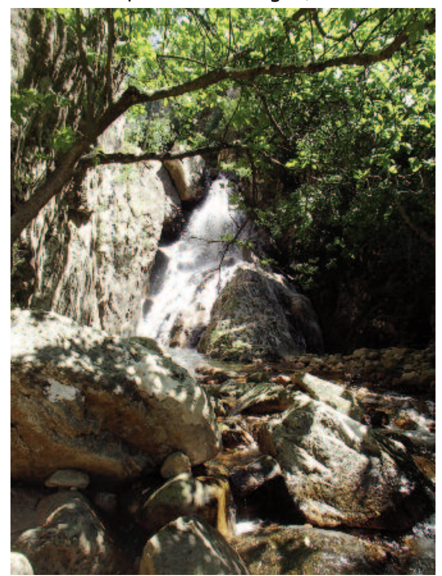
| 2014 | |
|---|---|
| **Avril** | |
| Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Bagnolar ; Peïra ; Challandre ; Challanches ; Planfaé ; Cagne … | |
| Dimanche 5 avril | Ouverture de la saison |
| 19-20 avril | Formation secours canyon |
| **Mai** | |
| Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Imberguet ; Gourdon ; Courmes ; Tunnel … | |
| Du 3 au 8 mai | Inter Club |
| 29 mai au 1 er juin | Sejour Isere. |
| **Juin** | |
| Sorties tous les WE en fonction des desiderata des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Riolan ; Carléva ; Réoune … | |
| 7-8-14-15 juin | Stage Unité Validation Progression Autonome |
| 22 juin | Sorties familles |
| **Juillet** | |
| Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Mujouls ; Aiglun ; Cramassouri ; Loup ; Gours du Ray ; Morghé ; Maglia ; Bollène ; Planfaé ; Barbaira … | |
| 6 juillet | Sortie Jeunes |
| 12-13- 14 juillet | Week-End Ligurie |
| **Août** | |
| Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants. | |
| 3 août | Sortie jeunes |
| Du 9 au 16 août | Séjour Val d'Ossola |
| Courant août | Participation Raduno (Rassemblement italien) |
| **Septembre - Octobre** | |
| Sorties tous les WE en fonction des désidératas des licenciés, des niveaux d'eau et des disponibilités des encadrants : Céva ; Bausset ; Riou Blanc ; Moulin de Roubion ; Louch ; Courmes ; Tunnel ; Amen… | |
| **Novembre - Décembre** (hors saison) | |
| Sorties dans Canyons secs en fonction des désidératas des licenciés, et des disponibilités des encadrants : Touët ; Valcros ; Gilette … | |

Note : calendrier évolutif en fonction des conditions météorologiques ou de débit du moment

### Stages UFTV et UVTT
### Séjour en Corse, du 25 Mai au 1er Juin.

Ce stage s'est déroulé en deux parties : 3 jours dans le Nord, autour de Porto, et 4 jours dans le Sud, près de Porto-Vechio.
5 stagiaires étaient là pour valider le stage UFTV, et 6 pour l'UVTT.
Au total, nous étions un bon groupe de 14-15 personnes, en comptant les encadrants et les accompagnateurs.

RDV sur le port de Nice à 20 h pour tout le monde, et déjà, la fête commence…
Après un bon petit-pic-nic, nous embarquons sur le Corsica Victoria à 22h pour une longue nuit bien agitée ! A peine à bord, tout le monde s'endort ! Il faut dire que grâce à Angy, bizarrement, toutes les lampes s'éteignent au fur et à mesure…
Nous voilà en Corse… Enfin, c'est à se demander si le bateau ne s'est pas trompé de destination… : nous nous retrouvons bloqués dans le Col de Vergio à cause de… la neige !!!!
Incroyable, le 25 Mai, à 1 500 m d'altitude, et sous 10-15 cm de neige…
Bien sûr, pas grand monde n'est motivé pour faire le canyon qui était prévu…
Nous allons donc directement en direction de Porto, où quelques stagiaires partis plus tôt nous attendaient.
Après une bonne restauration nous voilà partis à la recherche d'un arbre pour réviser quelques techniques : remontée sur corde, dégagement d'urgence, passage de nœud ou encore techniques de mouflage (très scientifique) pour simulation de remontée de victime.



26 Mai : Dardu
Le lendemain, nous nous mettons en route pour le canyon Dardu, dans les magnifiques Calanques de Piana.
Nous nous séparons en deux groupes pour que tous les stagiaires de l'UFTV puissent manipuler les cordes et pratiquer les techniques d'équipement appropriées.
Apprentissage des systèmes d'équipements débrayables, tels que le huit en butée, demi-cabestan, huit moulinette, etc.
Malgré le froid glacial de l'eau, tout le monde arrive en bas après 6-7 h de canyon, tout de même heureux de se trouver dans un environnement si majestueux.
Retour à pied car malheureusement, trop de vagues pour pouvoir faire le mythique retour à la nage par la mer.

Suite page 46

27 Mai : Sulleoni
L'eau est toujours aussi froide, et malgré la division en deux groupes, nous n'arriverons pas en bas du canyon avant 18 h !
Les stagiaires ont appris à équiper une belle cascade de 70 mètres, avec relais intermédiaire.

29 Mai : Purcaraccia et Vacca
Après une journée de transfert pluvieuse, nous voilà dans le Sud de la Corse.
C'est parti pour Purcaraccia, le canyon réputé le plus ludique de Corse.
Eau limpide et d'une couleur bleu-verte incroyable, magnifiques toboggans, et quelques beaux rappels permettent aux stagiaires de réviser les techniques apprises lors des deux premiers canyons.
Les plus motivés enchainent avec Vacca, situé une épingle en dessous sur la route des Aiguilles de Bavella.

30 Mai : Piscia di Ghjaddu (ou pipi du coq)
Situé encore plus loin sur la route des aiguilles de Bavella, nous nous arrêtons sur le parking de Piscia di Ghjaddu, le thermomètre de la voiture annonce 5°C…et en effet, à peine sortis, le froid polaire, un vent glacial, et une petite bruine pétrifiante démotivent la majorité du groupe (ou presque…) : 4 personnes se préparent tout de même pour passer une épreuve pratique de l'UVTT, pendant que nous partons visiter Porto-Vecchio.
Cagoules et K-Way ont été nécessaires pour combattre le froid de ce canyon, mais la cascade finale avec vue mer en vaut le coup !





31 Mai : Pollischellu et Purcaraccia (on en redemande !)
Dernier jours déjà, et on en profite au maximum !
Deux superbes canyons dans la journée, l'occasion de revoir une dernière fois toutes les techniques apprises, notamment pour les stagiaires de l'UVTT qui passent encore quelques épreuves techniques.
Le fameux toboggan éjectable de Polischellu nous laissera des souvenirs (et des vidéos…) mémorables.
Malgré les festives soirées Corse – plancha, rosé, et batailles de fromage blanc – tous nos stagiaires ont validé leurs cursus et repartent tous encore plus motivés pour cette nouvelle saison de descente de canyon avec le CAF Cannes !

## Belles photos de Mathilde Hauseur (**) et Sébastien Bovis (*)



(*) Ossogna 2013



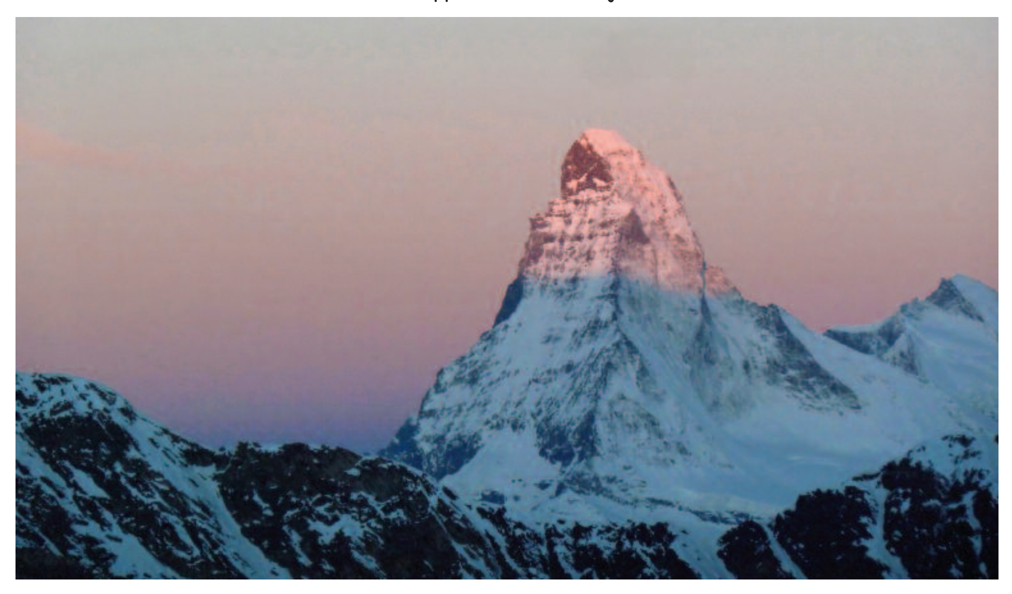
(**) Ruissant 2013

(**) Trou de Fer 2012

## Journal d'une toute « jeune » encadrante ...

Après le bivouac obligatoire au col de Riou à 2698m sous le Vieux Chaillol dans le Champsaur ( vous situez ?) confectionné avec un autre candidat au merveilleux diplôme d'initiateur de ski alpinisme du CAF (coucou J-C) ...
Un chalet ? Non, juste un joli trou à neige, au milieu de nulle part, et bien voilà on l'a fait entre autres choses et me voilà promue à l'encadrement de ce raid mythique : les 4000m du Valais organisé par Sam (un grand merci à toi).
Que ressent-on quand on encadre pour la première fois un raid glaciaire ... ?
Déjà 3 mois avant, alors que je prépare mon diplôme, je regarde les cartes (merci Alticoop), photocopie, agrandis (merci l'éducation nationale, car je fais ça au boulot, chut ne me dénoncez pas !) trace des itinéraires, retrace, etc... Et se mêlent : angoisse face aux futures responsabilités, impatience, désir, rêves ...
Mon récit va partir de Täshhutte pour ce beau sommet l'Alphubel 4206m le mercredi 8 mai 2013.
Ma cordée : Gégé, Jéronimo (clin d'œil à certains bruitages), Phil, départ de nuit mais Gilbert est devant, donc je perçois des petites, toutes petites lumières devant ... Liaison carte terrain, hum, hum, on a bossé tout cela, mais on y est !
Puis tout s'enchaîne facilement, le Cervin apparaît au loin, majestueusement doté de couleurs rosées,





Gigi me laisse passer devant son groupe au col « l'alphubeljoch » 3771m, les séracs apparaissent, et là c'est LE bonheur, le soleil cogne mais nos cœurs encore davantage, sous l'effet de l'altitude mais bien plus de l'émotion, car pour certains c'est la première fois qu'ils vont aussi haut ...
Comme toujours le sommet s'accompagnera de cette euphorie si particulière liée aux missions réussies ! Gravity à côté ce n'est rien ! (voir allociné)

Séance photos, rires et embrassades, larmes de certains comme Renaud, qui n'en revient pas.



.Mais il faut se recentrer pour la descente, qui sera encore du pur bonheur.
**Jeudi 9 mai :** départ pour le refuge Britania 3030m en passant par « l'Allalinpass » 3545m, devant une météo incertaine, je propose à ma cordée de faire l'impasse sur l'épaule du Rimpfischorn 4108m, étant seule devant … Mais nous nous permettrons un bonus le « Fluchtorn » petit 3705m, car après analyse des différents paramètres : météo superbe maintenant, plus conforme à ce qui était prévu d'ailleurs, troupe très en forme, et motivation au top !
**Vendredi 10 mai :** il neige, nous devions faire l'Allalinhorn 4027m, nous nous contenterons d'aller inspecter la gare du téléphérique de Felskinh, moins glamour, mais la neige se dépose silencieusement promettant une belle couche de poudreuse pour le lendemain …
**Samedi 11 mai :** la grande traversée pour atteindre le splendide refuge de Monte Rosa.
Arrivée au Col Adler 3789m, il est tôt, très tôt, 1 bonne heure d'avance sur les autres, et le « Strahlorn » est là du haut de ses 4190m, soleil, pas de vent, liaison radio avec les autres chefs de course … Une réponse favorable, je n'en attends pas plus et on enchaîne vers ce nouveau 4000m, trop de fougue de ma part ? …
La trace se fait dans une légère poudreuse, et on envisage déjà une descente de rêve …
Rémi nous a rejoints avec sa cordée, Isabelle souriante, Alain émerveillé par Isabelle et Patrick.
Au sommet c'est Gégé qui y va de sa petite larme, tout reconnaissant d'être là, et pourtant notre Gégé c'est un grand bonhomme de la montagne …
Descente de rêve : oui mais ORGANISEE !!! Attention Crevasses !!!
Rémi, Laurent et moi on veille, Philippe godille !
Puis nous rejoindrons les autres au Stockhornpass 3387m, pour de belles photos de groupe et notamment celles des femmes du Valais ! *../.. suite page 48*



# Les 4000 à portée de spatules (suite)

Il y aura bien le passage clé de la traversée, baptisé le passage du pieu !



Mise en place des cordes, descente d'échelles, tiens Renaud perdra son piolet, un peu de stress pour les encadrants, quelques coups de soleil supplémentaires, mais tout se passera bien, la météo est superbe, mais nous savons bien qu'en cas de mauvais temps tout ceci aurait été impossible …





Puis descente joyeuse jusqu'au célèbre Refuge de Monte Rosa, qui brille sous le soleil, tout cela sent la bière et le chocolat !

Voilà !
Non je ne regrette rien, au contraire, partante pour de nouvelles aventures avec vous si vous le voulez bien !

**Marie**





# V.T.T Vélo de montagne

Permanences les Jeudis de 18 h à 19 h 30 de juin à octobre

La pratique du vélo de montagne (VTT) est une activité sportive qui implique une bonne condition physique. Pour découvrir les grands espaces de l'arrière pays et atteindre les sommets de nos montagnes, le VTT est le moyen idéal pour cheminer sur les chemins ou pistes et parcourir de longues distances qui seraient trop longues à pied. De plus la descente nous procure un immense plaisir !
En général, le dénivelé de chaque sortie se situe entre 800 à 1300 mètres à l'exception des sorties d'initiation que nous organisons en début de saison dès que la neige a disparu de nos montagnes.

Programme 2014 proposé par Michel. Contact : vtt@clubalpin-cannes.com
Départs à 6h30 heures du parking du collège des Campelières au Cannet

| | **Mai** | |
|---|---|---|
| Samedi 03<br>Vallée de l'Esteron | Samedi 24<br>Belvédère | Samedi 31<br>Gorbio |
| | **Juin** | |
| Samedi 07<br>Beuil | Samedi 14<br>Soleilhas | Samedi 28<br>Puget-Théniers |
| | **Juillet** | |
| Samedi 05<br>Vésubie | Samedi 19<br>Entrevaux | Samedi 26<br>La Brigue |
| | **Août** | |
| Samedi 02<br>Tende | Samedi 09<br>Annot | Samedi 23<br>Daluis |
| | **Septembre** | |
| Samedi 06<br>Castellane | Samedi 13<br>Sospel | Samedi 20<br>Lucéram |
| | **Octobre** | |
| Samedi 11<br>Fontan | Samedi 18<br>L'Escarène | Samedi 25<br>Guillaumes |



Au Pas de Trotte (2119 m). En arrière plan les cimes de l'Aspre et de Pai

## Périodes de gardiennage

### ETE

**Cougourde** (47 places) Alt. 2100m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Martin, 2 rue Rumpelmayer 06450 St Martin-vésubie
Tél. Dom 04 93 03 26 00 et 04 93 56 96 87 - cougourde@cafresa.org
Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

**Madone** (48 places) Alt. 1905m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Patrick Miraillet, Chalet Nathalie - Quartier Berlessa 06450 Belvedère
Tél. Dom. 04 93 03 91 02 - Refuge 04 93 02 83 19 - madone@cafresa.org
Repas assurés.

**Merveilles** (79 places) Alt. 2130m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Alex Ferrier, 40 rue Lascaris 06430 Tende
Tél. Dom. 04 93 04 69 22 - Refuge 04 93 04 64 64 - merveilles@cafresa.org
Repas assurés. Réservation obligatoire

**Nice** (54 places) Alt. 2232m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Christophe Fournier, Chemin de la Pergola 06450 Belvedère
Tél. 06 61 97 59 38 - Repas assurés. Pas de téléphone au refuge.

**Rabuons** (36 places) Alt.2523m gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Jacques Audibert . Les Hauts de St Antoine 324 Chemin de la Ginestière 06200 Nice
Tél. 06 07 19 53 14 . Refuge 04 93 23 04 11 rabuons@cafresa.org
Repas assurés.

**Valmasque** (52 places) Alt. 2233m Gardé du 13/06 au 26/09
Gardien Michel Duranti - Adresse jusqu'au 1er juin : Le Village 04660 Champtercier Après le 1er juin : 06430 Castérino ou refuge de la Valmasque.
Tél Dom. 04 92 31 91 20 - valmasque@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone au refuge.

**Vens** (35 places) Alt. 2380m gardé du 13/06 au 26/09.
Gardienne Cécile Audibert .Refuge de Vens - Le Pra - 06660 St-Etienne-de-Tinée
Tél. 06 07 41 21 58 - vens@cafresa.org
Repas assurés . Pas de téléphone, pas de douche au refuge.

**Gialorgues** (12 places) Alt. 2280m refuge non gardé en toute saison
(poêle, vaisselle)

### HIVER - PRINTEMPS

| | | |
|---|---|---|
| **Cougourde** | (gardien Alexandre Goirand) | Tél. 06 71 72 67 04 |
| **Madone de Fenestre** | (gardien Patrick Miraillet) | Tél. 04 93 03 91 02 |
| **Merveilles** | (gardien Jochen Boggero) | Tél. 04 93 04 88 90 ou 06 27 00 59 44 |
| **Nice** | (gardien Christophe Fournier) | Tél. 06 61 97 59 38 |

sont gardés sur réservation et les repas assurés avec versement d'arrhes.
Pour tous les autres refuges se renseigner auprès du Club.
Pas de gaz dans les salles hors-sacs.

**Pour les réservations par internet : http://www.cafnice.org/site/refuge/**


Heures 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20
Lundi Fermeture
Mardi Non stop 10H -19H
Mercredi 10H -12H 14H -19H
Jeudi 10H -12H 14H - 20H
Vendredi Non stop 10H -20H
Samedi Non stop 10H -19H
Dimanche Fermeture
fermé
ouvert
NOS HORAIRES
Sports de montagne - Outdoor
Equipement voyage - VTT
Rue Caroline
06100 NICE
04 93 98 58 53
Parking Jeanne d’Arc ‡ 2 mn
Accés facile depuis sortie
autoroute Nice Nord
Tram: Valrose université
www.alticoop.com
ALTICOOP
Depuis 1981